Навыки диалектико-поведенческой терапии для управления эмоциями



Как усмирить бурю эмоций

ШЕРИ ВАН ДАЙК, магистр социальной работы

Как усмирить бурю эмоций

Using Dialectical Behavior Therapy Skills to Manage Your Emotions & Balance Your Life

Calming the emotional storm

SHERI VAN DIJK, MSW

New Harbinger Publications, Inc.

Навыки диалектико-поведенческой терапии
для управления эмоциями

Как усмирить бурю эмоций

ШЕРИ ВАН ДАЙК, магистр социальной работы



Москва • Санкт-Петербург
2020

ББК 88.944.6
Д14
УДК 159.9

ООО "Диалектика"
Зав. редакцией *С.Н. Тригуб*
Перевод с английского *В.А. Коваленко*
Под редакцией канд. психол. наук *Э.В. Крайникова*

По общим вопросам обращайтесь в издательство
"Диалектика" по адресу:
info.dialektika@gmail.com, http://www.dialektika.com

Ван Дайк, Шери.

Д14 Как усмирить бурю эмоций. Навыки диалектико-поведенческой терапии для управления эмоциями. : Пер. с англ. — СПб. : ООО "Диалектика", 2020. — 208 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-5-907203-68-6 (рус.)

ББК 88.944.6

Научно-популярное издание

Шери Ван Дайк

Как усмирить бурю эмоций.
Навыки диалектико-поведенческой терапии для управления эмоциями

Подписано в печать 25.08.2020. Формат 84x108/32
Гарнитура Times
Усл. печ. л. 21,84. Уч.-изд. л. 8,2
Тираж 500 экз. Заказ № 5050

Отпечатано в АО "Первая Образцовая типография"
Филиал "Чеховский Печатный Двор"
142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1
Сайт: www.chpd.ru, E-mail: sales@chpd.ru, тел. 8 (499) 270-73-59

ООО "Диалектика", 195027, Санкт-Петербург,
Магнитогорская ул., д. 30, лит. А, пом. 848

ISBN 978-5-907203-68-6 (рус.)

ISBN 978-1-60882-087-0 (англ.)

Оглавление

Содержание

“За 22 года работы по специальности я не встречал более полного руководства по управлению своими эмоциями. Шери Ван Дайк взяла на вооружение сложные психотерапевтические процессы и разделила их на удобные для чтения темы в доступной форме. Если вас когда-либо парализовали сильные эмоции, вам необходимо это прочесть. Я буду рекомендовать эту книгу своим клиентам”.

— *Джоди Джозеф Левак*, магистр социальной работы,
д-р философии, директор по психическому здоровью
Регионального центра здоровья в Саутлейке, Техас (США)

“Эта книга проста, всестороння, эффективна и посильна. Она вселяет надежду, не отрицая того, что, возможно, придется хорошо потрудиться, чтобы сделать свою жизнь эмоционально здоровой и гармоничной. Я, определенно, буду рекомендовать ее своим клиентам. Упражнения в книге помогают читателям понять, как стабилизировать эмоциональные реакции, исследуя в то же время способы внесения позитивных изменений”.

— *Мелани Уильямс*, лицензированный социальный
работник Колледжа социальных работников
и социальных служб провинции Онтарио (Канада),
сертифицированный специалист по психическим травмам

“В мире, где эмоции лежат в основе многих болей и страданий, Шери Ван Дайк написала грамотное руководство, способное помочь нам осознать, испытать и, что важнее всего, выдержать эмоциональную палитру своей жизни. Сочетание кратких формулировок, четких объяснений, доступных упражнений и поучительных конкретных примеров делает этот инструмент исключительным как для отдельных людей, так и для семей и клиницистов”.

— *Гленис Смит Эллиотт*, д-р медицины, менеджер
по вопросам психического здоровья в Йоркской сети
поддержки в провинции Онтарио (Канада)

“Эта книга — руководство для читателей, которое учит справляться с трудными эмоциями. Каждая глава готовит читателей к полезным упражнениям по обнаружению и валидации эмоций. Приведенные здесь диалектико-поведенческие

навыки являются эффективными инструментами для повышения самооценки, успеха в работе и в личных отношениях, которые, несомненно, помогут читателям обретать баланс даже в моменты кризиса или стресса. Эта книга станет ценным активом для моих клиентов и поможет им улучшить общее самочувствие".

— *Барбара Л. Аншутц*, д-р педагогики,
сертифицированный специалист по психическим
травмам и психической травматизации

"Новая книга Шери Ван Дайк — это хорошо продуманное, удобное для пользователя руководство, способное помочь людям освоить новые навыки, чтобы жить более спокойной и эффективной жизнью. Я бы порекомендовал ее всем, кто испытывает сильные эмоции".

— *Чери Фэрис*, магистр социальной работы,
клинический социальный работник
Канадской ассоциации психического здоровья

"Многие имеют опыт переживания «бури эмоций» внутри себя. В этой книге Ван Дайк обучает фундаментальным диалектико-поведенческим навыкам, помогая в доступной читателю форме справляться с этими печальными эмоциями. Предлагаемые упражнения и советы делают этот ресурс практичным и простым в использовании. Она предоставляет читателям необходимые им навыки, чтобы лучше контролировать свои эмоции и делать свою жизнь более управляемой".

— *Диана Петрофски*, магистр социальной работы,
клиника семейной медицины

"Эта книга предоставляет кристально чистое, краткое и живое введение в методы диалектико-поведенческой терапии для широкого круга читателей. Она окажется полезной для всех, кто заинтересован в эмоциональном росте и в том, чтобы научиться вести более здоровый образ жизни".

— *Паула Фукс*, д-р психологии, доцент кафедры
психологии факультета психиатрии
Гарвардской медицинской школы (США)

Об авторе

Шери Ван Дайк — магистр социальной работы, психотерапевт, специализирующаяся на решении проблем психического здоровья на основе диалектико-поведенческой терапии и осознанности. Она является автором книг *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook for Bipolar Disorder* ("Рабочая книга диалектико-поведенческих навыков при биполярном расстройстве") и *Don't Let Your Emotions Run Your Life for Teens* ("Не позволяйте эмоциям управлять вашей жизнью: книга для подростков"), а также соавтором книги *The Bipolar Workbook for Teens* ("Рабочая книга по биполярному расстройству для подростков"). Ее сайт доступен по адресу www.sherivandijk.com.

Посвящение

Как всегда, благодарю свою семью за любовь и поддержку, без которых эта книга не была бы возможной.

А те, кто испытывает трудности в управлении своими эмоциями, пусть найдут мир и покой в своей жизни.

Введение

Боль — это естественная часть жизни. Все мы испытываем разочарование, когда не получаем ожидаемого продвижения по службе или узнаем о связи на стороне человека, в которого влюблены. Мы скорбим, когда теряем любимых людей, когда отношения не складываются, когда лучший друг уходит или тот, о ком мы заботились, умирает. Мы можем испытывать гнев, когда случается нечто, что мы считаем несправедливым, будь то убийство, разлив нефти либо расистские комментарии, или когда кто-то перегораживает нам дорогу в пробке. Тревога также является естественной частью человеческого бытия; мы можем тревожиться, когда приходится делать доклад на работе, во время первого свидания или когда мы обращаемся с просьбой о чем-то действительно важном для нас.

Все эти эмоции болезненны. И все же они понятны нам, они имеют для нас смысл, и поэтому мы позволяем себе испытывать их и двигаться дальше. Но что происходит, когда испытываемые эмоции не имеют смысла, и вы не можете их понять? Когда эмоции настолько сильны, что вы не можете должным образом справиться с ними и жить дальше, а вместо этого действуете неправильно, пытаясь от них избавиться? Что происходит, когда окружающие тоже не понимают ваших эмоций, и эти эмоции вредят вашим отношениям? Это называется *дисрегуляцией эмоций*.

Что такое дисрегуляция эмоций

Дисрегуляция эмоций означает, что вы эмоционально реагируете на то, на что большинство людей

обычно не реагирует. Ваша реакция сильнее, чем того требует ситуация, и вам нужно больше времени, чем обычному человеку, чтобы оправиться от нее или вернуться к обычному состоянию. Людям, испытывающим трудности с регуляцией или контролем своих эмоций, обычно сложно в них разобраться и определить, понять и выразить свои чувства.

Взять, к примеру, Мэри. Ей всегда было трудно сохранить работу. Мэри много раз везло, и она находила работу, которая ей очень нравилась. Но, проработав там некоторое время и почувствовав себя комфортно и уверенно, она всегда начинала критиковать своих начальников и работу организации. У нее неизбежно возникал с кем-то конфликт, и ее гнев выходил из-под контроля; она теряла самообладание и говорила то, о чем позже сожалела. В результате она теряла работу.

Тим — еще один хороший пример. Будучи разведенным, он уже пять лет ищет свою единственную любовь. Он проводит много времени на сайтах знакомств, но каждый раз, когда приходит на свидание, оно срывается, и Тим снова и снова чувствует себя подавленным. Он боится даже думать, что останется на всю оставшуюся жизнь один. Это не просто беспокоит его, а заставляет чувствовать такую грусть, что он даже не хочет вставать с постели.

Дисрегуляция эмоций — это не редкость. Она часто сопровождает людей, имеющих проблемы с психическим здоровьем, такие как пограничное расстройство личности или расстройства настроения и тревожные расстройства, но может присутствовать и у людей без них. Трудности с регуляцией эмоций нередко могут приводить к разным проблемам. Попытки избежать эмоций или перетерпеть их могут привести к нездоровому поведению, такому как употребление алкоголя

или наркотиков, переедание, пристрастие к азартным играм, транжирство или опасное сексуальное поведение (например, секс с незнакомыми людьми). У этого списка нет конца...

Кроме того, вследствие неспособности управлять эмоциями или из-за только что упомянутого нездорового поведения могут пострадать ваши отношения и ваша самооценка. Я ежедневно работаю с людьми, которым трудно контролировать свои эмоции, и воочию вижу проблемы, которые это вызывает в их жизни, и все потому, что они не выработали определенные навыки, способные помочь им справиться со своими эмоциями. Хорошей новостью является то, что еще не поздно. Вы можете выработать эти навыки в любое время.

Что вызывает дисрегуляцию эмоций

К сожалению, когда дело доходит до мозга, мы многого еще не знаем. Преобладающей в отношении любого психического заболевания является теория, отрицающая наличие единой его причины. Для развития определенного психического расстройства требуются генетическая или биологическая предрасположенность и определенные факторы окружающей среды.

В отношении проблем с дисрегуляцией эмоций эта теория также применима. Доказано, что способ, которым мы испытываем эмоции, заложен в нас природой. Одни люди просто рождаются более эмоционально чувствительными, чем другие. Они более уязвимы для проблем с регуляцией эмоций, поскольку, скорее всего, перегружены своими эмоциями.

Но среда также играет большую роль в развитии дисрегуляции эмоций, и для людей с проблемами управления эмоциями весьма распространенным фактором

выступает перенесенная травма, например физическое или сексуальное насилие либо недостаток внимания в детстве.

Согласно положениям обсуждаемой ниже диалектико-поведенческой терапии, один из наиболее распространенных факторов, способствующих дисрегуляции эмоций, — это развитие в эмоционально *инвалидирующем окружении*, т.е. в среде, где вас учили, что ваши эмоции неправильны, неуместны или нехороши. Независимо от того, какими были эти посылы, прямыми (например, "Хватит плакать, или я дам тебе повод поплакать") или косвенными (например, ваша мать испытывала беспокойство каждый раз, когда вы выражали гнев, поэтому вы знали, что гнев — это плохо), урок в том, что ваши чувства плохи. Растущие в такой среде дети учатся подавлять, игнорировать и избегать своих эмоций, в результате чего их чувства становятся все более и более чуждыми, пугающими и смущающими их.

Как может помочь диалектико-поведенческая терапия

Для большинства людей обучение регуляции эмоций происходит естественным образом в процессе взросления. По мере роста мы постепенно развиваем эти навыки благодаря взрослеющему мозгу и окружающим нас людям, которые учат нас регулировать эмоции. Например, когда мы падали и разбивали коленку или просыпались ночью в слезах из-за кошмара, находился человек, который успокаивал нас и учил успокаиваться самостоятельно. Или когда мы злились, кто-то говорил нам, что наш гнев справедлив и понятен, а затем помогал понять, как его обуздать. Но, как упоминалось ранее, не все получают такое обучение.

И даже если вы не научились автоматически регулировать свои эмоции, вы все равно можете приобрести навыки, которые помогут вам осознанно ими управлять.

Диалектико-поведенческая терапия (ДПТ) — это направление психотерапии, разработанное психологом Маршей Линехан (*Linehan, 1993*) в Сиэтле, штат Вашингтон. Работы М. Линехан уходят корнями в *когнитивно-поведенческую терапию* (КПТ), которую она использовала для лечения людей с пограничным расстройством личности, основным симптомом которого является дисрегуляция эмоций. Основная предпосылка, лежащая в основе КПТ, заключается в том, что эмоции, мысли и поведение взаимосвязаны и что, изменяя одно из них, можно влиять на два других. Иначе говоря, изменяя взгляд на ситуацию, можно изменить эмоции и поведение в конкретной ситуации; изменяя поведение в конкретной ситуации, можно изменить мысли и эмоции, и т.д.

Благодаря работе с пациентами с пограничным расстройством личности М. Линехан поняла, что КПТ недостаточно, и это привело ее к созданию новой терапии. Как и в случае когнитивно-поведенческой терапии, диалектико-поведенческие навыки проистекают из основной предпосылки о том, что эмоции, мысли и поведение взаимосвязаны, но М. Линехан добавила к этой идее концепции осознанности и принятия. Осознанность означает жизнь в настоящем моменте с его осознанием и принятием; с точки зрения дисрегуляции эмоций это означает, что вы учитесь осознавать свои личные переживания, в том числе эмоции, мысли и поведение, что позволяет вам вносить изменения в любую из этих областей. Также ключом к ДПТ является идея принятия, например обучения принятию или признанию своих эмоций, а не попытки отвергнуть их или проигнорировать.

Диалектико-поведенческие навыки

Эта книга посвящена четырем наборам диалектико-поведенческих навыков, каждый из которых так или иначе направлен на регуляцию эмоций.

- *Базовые навыки осознанности* помогают сосредоточиваться на настоящем моменте. Они снижают болезненные эмоции, возникающие при постоянном размышлении о прошлом или будущем. Жизнь в настоящем моменте помогает также повысить самосознание, т.е. осведомленность о том, что вы думаете, как себя чувствуете и как себя ведете, позволяя изменить любую из этих сфер.
- *Навыки стрессоустойчивости* помогают справляться с кризисными ситуациями здоровыми, а не нездоровыми способами (такими, как употребление различных веществ, транжирство, нездоровое питание или агрессия в отношении других), имеющими долгосрочные негативные последствия.
- *Навыки регуляции эмоций* помогают эффективнее управлять своими эмоциями (например, реагировать менее интенсивно или быстрее отходить от своей реакции) и быть толерантными к ним, когда вы не можете их изменить или снизить их интенсивность.
- *Навыки межличностной эффективности* помогают поддерживать или даже улучшать отношения, если научиться действовать уверенно, чтобы сбалансировать взаимные уступки в отношениях и хорошо позаботиться о себе.

Суть ДПТ — научиться переносить эмоциональную боль (*Linehan, 1993*). Но для большей эффективности ДПТ стоит рассматривать не просто как терапию

или набор навыков, а как образ жизни. Приобретение этих навыков и их применение помогут вам привнести в нее позитивные изменения. Но следует помнить, что ДПТ не снимет вашу боль; она просто поможет вам научиться жить с ней более эффективно и действовать так, чтобы в конечном итоге она ослабела.

Для кого написана эта книга

Эта книга написана для всех, кто испытывает трудности с эмоциями. Если вам сложно справляться со своим гневом, грустью или беспокойством, эта книга может вам помочь. Она не предназначена для замены профессионального психотерапевта. Если после ее изучения вы обнаружите, что все еще испытываете затруднения, возможно, будет иметь смысл найти специалиста, который поможет вам применить эти навыки. Если у вас есть мысли о самоубийстве или вы вовлечены в самоповреждающее поведение, например наносите себе порезы, как можно скорее обратитесь за помощью к профессионалу.

Эта книга также будет полезна для любого специалиста, который работает с людьми, имеющими проблемы регуляции эмоций. Вы сможете обнаружить, что диалектико-поведенческие навыки помогают не только вашим клиентам, но и вам.

Как использовать эту книгу

Важно, чтобы вы изучали эту книгу не спеша. Вы можете прочитать его от начала до конца или сосредоточиться на главах, соответствующих вашим трудностям. В любом случае вы получите больше пользы от опыта, если будете выполнять упражнения, описанные в каждой главе.

Кроме того, вы не должны торопиться, чтобы воспринять содержание книги. Вам не нужно осваивать каждый навык, прежде чем переходить к следующему (на овладение многими из них могут потребоваться годы), но стоит убедиться, что вы достаточно хорошо разобрались в том, о чем прочитали, прежде чем двигаться дальше.

И последнее, но не менее важное: имейте в виду, что это книга об изменении образа жизни. Так что наберитесь терпения и будьте добры к себе, а когда будете готовы, переверните страницу.

Ждем ваших отзывов!

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо либо просто посетить наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию новых книг.

Актуальность ссылок не гарантируется.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com
WWW: http://www.dialektika.com

Глава 1

Осознанность: видеть вещи такими, какими они есть

Мы зачастую проживаем свою жизнь на автопилоте и проходим через события, не задумываясь о том, что делаем, и просто реагируя на свои чувства. Бывают ли в вашей жизни моменты, которые вы никак не хотели бы пропустить? Моменты, которым вы хотели бы уделить больше внимания? Моменты, когда хотелось бы быть более активными, а не полностью поглощенными только что произошедшим или обеспокоенными тем, что может произойти? Можете ли вы вспомнить, когда вы были настолько поглощены своими переживаниями, своим гневом, страхом или другими эмоциями и мыслями, что упустили то, что происходило прямо здесь и сейчас? Это неосознанность. Чтобы жить полноценной жизнью, необходимо отключить автопилот и научиться жить своей жизнью в настоящий момент, быть полностью вовлеченными в свою жизнь и не упускать из виду события, разворачивающиеся вокруг вас.

Что такое осознанность

Джон Кабат-Зинн (*Kabat-Zinn, 1994*) определил *осознанность* как внимание, преднамеренно сосредоточенное на настоящем моменте, без суждения. Другими словами, осознанность подразумевает

намеренное восприятие настоящего момента, а не оценочное суждение о том, что этот момент несет, чтобы позволить себе обратиться к своим переживаниям.

Сосредоточивая внимание на настоящем моменте, осознанность помогает научить разум контролировать то, на что именно следует направлять свое внимание, и не позволяет разуму вас контролировать. Речь идет о том, чтобы обратить внимание на происходящее сейчас (внутри вас или вокруг вас) и проявить дружеское любопытство, принятие и открытость по отношению к впечатлениям.

Человеческий разум называют машиной суждений, и большинству из нас чрезвычайно трудно испытать что-либо и не судить об этом. Например, смотря на некий объект, мы склонны автоматически размышлять о том, нравится он нам или нет, хорошо это или плохо, а не просто наблюдать за ним, никак его не оценивая. Предположим, что вы встретили человека. Вы, вероятно, обнаружите, что сразу оцениваете его: либо вам нравится, как он одет, либо вы полагаете, что с ним что-то не так. Первое впечатление о человеке может быть хорошим или плохим; возможно, он кажется "хорошим" или "странным", но какие бы ярлыки вы ни использовали для его описания, это происходит почти всегда. Как обсуждается далее в этой книге, наша способность судить вполне естественна, и от этой привычки сложно избавиться. Осознанность помогает избавиться от привычки смотреть на все через эти ярлыки и помогает видеть вещи такими, какими они есть.

Исследование осознанности

Осознанность не нова. Она практиковалась на Востоке на протяжении тысячелетий как форма медитативной практики и является известной частью духовных

практик, таких как дзен-буддизм. Но на Западе мы только сейчас обнаруживаем, насколько полезной может быть осознанность. На самом деле более осознанная жизнь интереснее, она позволяет легче справиться с физическими заболеваниями, улучшить свое физическое и эмоциональное здоровье, уменьшить беспокойство, стресс, депрессию и проблемы со сном, а также укрепить иммунную систему (*Harvard Women's Health Watch, 2004*).

Кроме решения конкретных проблем, осознанность повышает самосознание, улучшает способность переносить тяжелые мысли и активирует левую префронтальную часть коры нашего мозга, связанную с ощущением счастья и оптимизма. Другими словами, осознанность вызывает положительные эмоции и помогает нам чувствовать себя хорошо (*Harvard Women's Health Watch, 2004*).

Как осознанность помогает при дисрегуляции эмоций

Поскольку осознанность повышает самосознание, эта практика со временем поможет вам научиться выбирать правильный способ выхода из сложных ситуаций, а не просто реагировать на возникающие стрессы и болезненные эмоции (*Hoffman, Sawyer, & Fang, 2010*). Вносящие в это свой вклад факторы рассматриваются ниже.

Сосредоточение внимания на настоящем уменьшает эмоциональную боль

Как часто вы застреваете на том, что произошло в прошлом? Вы заметили эмоции, возникающие, когда вы размышляете о прошлом? Обычно они причиняют боль, поскольку мы не думаем о счастливых моментах,

когда размышляем о прошлом. Вместо этого мы обычно думаем о плохих вещах, которые произошли с нами, о том, как другие люди поступили с нами, о решениях или действиях, о которых мы сожалеем. Такие мысли вызывают чувства гнева, грусти, сожаления, вины и стыда.

Размышления о будущем, как правило, дают схожие результаты: вы сосредоточиваетесь на отрицательном, а не на положительном. В конечном итоге вы, вероятно, подумаете о самом худшем, что может произойти, и это вызовет у вас беспокойство. Люди с тревожными расстройствами по большей части живут в будущем, испытывая сильное беспокойство и тревогу, поскольку переживают то, чего боятся, как если бы это происходило сейчас.

История Сидни

В 17 лет Сидни попала в автомобильную аварию, в результате которой у нее возникли хронические боли. Водитель другой машины пребывал в состоянии алкогольного опьянения, но был отпущен с испытательным сроком, а его травмы по сравнению с травмами Сидни были минимальными. Сейчас ей 28 лет, и из-за постоянных болей Сидни живет вместе с родителями, не будучи в состоянии работать на полную ставку, чтобы содержать себя. Кроме того, ей приходится тратить много денег на физиотерапию и другие процедуры в попытках избавиться от боли, поскольку ее страховая компания перестала делать выплаты много лет назад.

Сидни часто посещают мысли о прошлом. Она снова и снова размышляет о том, что могла бы сделать по-другому, чтобы не оказаться в неправильном месте и в неподходящее время, и она злится на себя за то, что находится в своем теперешнем положении.

Она задается вопросом, не достаточно ли она хорошо говорила в суде, чтобы заставить людей понять, насколько сильна ее боль и как несчастный случай разрушил ее жизнь, и это заставляет ее чувствовать разочарование в себе. Она сожалеет о том, что не нашла лучшего адвоката, который мог бы отсудить ей большую компенсацию, чтобы у нее сейчас было больше денег для оплаты лечения, и это заставляет ее испытывать гнев по отношению к себе.

Кроме того, Сидни проводит много времени, думая о будущем. Она беспокоится, что ее боль никогда не пройдет и что ее физическое состояние будет продолжать ухудшаться. Она переживает о том, что из-за своих физических проблем она никогда не встретит того, с кем могла бы построить жизнь, и у нее никогда не будет детей. Она беспокоится, что никогда не сможет покинуть дом своих родителей и останется в финансовой зависимости от них.

Представляете, каким Сидни представляет свое будущее, со всеми эти проблемами? Например, она видит себя в возрасте 50 лет, живущей в доме своих родителей, возможно, в инвалидной коляске или даже прикованной к постели из-за боли; она совсем одна, и с ней никто не может связать свою жизнь. Можете ли вы представить, какую эмоциональную боль это у нее вызывает?

Задумайтесь на минуту о количестве эмоций в жизни Сидни, об эмоциях, возникающих не из-за того, что происходит с ней прямо сейчас, а из-за размышлений о прошлом и будущем. Зачастую у нас достаточно боли из-за настоящего момента; сосредоточение на прошлом и будущем только умножает количество эмоциональной боли, которую мы испытываем, и делает ее намного менее переносимой.

Таким образом, погружение в мысли о прошлом или будущем вызывает много болезненных эмоций, которых может не быть, если научиться жить в настоящем. Нельзя сказать, что настоящий момент всегда обходится без боли; в каждой жизни есть свои болезненные моменты. Но даже если вы испытываете боль в настоящий момент, терпеть куда легче, живя только в настоящем: невозможно испытывать боль настоящего, прошлого и будущего одновременно.

Многие люди время от времени уходят в себя или беспокоятся о своих мыслях, но если вы склонны к дисрегуляции эмоций, вполне вероятно, что такие мысли захватят вас, отнимут много энергии и помешают вашей способности жить полной жизнью. Постоянно думая о негативных событиях, которые произошли в вашей жизни, и ожидая худшего в будущем, вы вызываете болезненные эмоции. Сосредоточив внимание на прошлом и будущем, вы упускаете жизнь, которая разворачивается вокруг вас сегодня.

Сосредоточение внимания на настоящем моменте, или осознанность, позволяет избежать болезненных эмоций и осознать, когда вы живете в прошлом или будущем. Это повышенное осознание означает, что вы быстрее остановите себя, когда вас начнет затягивать в пучину беспокойства. Осознанность в этом отношении помогает обрести контроль над своим разумом и не позволять ему контролировать вас.

Осознанность успокаивает

Хотя релаксация не является целью осознанности, люди нередко находят, что осознанность оказывает релаксирующее и успокаивающее воздействие. Вот несколько возможных объяснений этого.

- Жизнь в настоящем моменте, а не в прошлом или будущем, вызывает меньше болезненных эмоций. Регулярное снижение эмоциональной боли в вашей жизни приведет к более спокойным и расслабленным переживаниям.
- Выполнение одной задачи за раз с полным вниманием, вероятно, прямо противоположно тому, как вы обычно действуете. Большинство людей находят, что, отказавшись от многозадачности, они чувствуют себя более спокойными и менее перегруженными.
- Начиная практиковать осознанность, люди зачастую сосредоточиваются на приятных занятиях, на которые раньше никогда не обращали особого внимания: слушают птиц, играют со своей собакой, наслаждаются ходьбой и выполнением дыхательных упражнений. Эти занятия успокаивают, если действительно обращать на них внимание.
- Отказ от оценочных суждений в отношении себя и окружающих людей также производит успокаивающий эффект. Вам будет спокойнее, когда вы сосредоточитесь на том, чтобы принимать вещи такими, какими они есть, а не на гневе и других болезненных эмоциях, поскольку вещи не таковы, какими вы хотели бы их видеть.

Будьте спокойны, и это, в свою очередь, позволит вам эффективнее контролировать свои эмоции. Думайте о них как о воде, накапливающейся за плотиной: чем больше воды накапливается, тем выше вероятность того, что плотину прорвет. Аналогично, чем выше уровень эмоций, тем сложнее их контролировать и тем выше вероятность потери контроля. Чем ниже уровень эмоций, тем легче их контролировать.

Осознанность усиливает положительные эмоции

Если чаще жить в настоящем, можно не только уменьшить эмоциональную боль, но и повысить уровень положительных эмоций. Подумайте о том, как вы вели свою жизнь до сих пор: когда вы занимались тем, что могло бы доставить вам удовольствие, вы действительно присутствовали при этом? Когда вы играли со своими детьми, гуляли с собакой, сидели утром с чашкой кофе на улице, действительно ли вы были там или ваше тело выполняло движения, пока ваш разум бродил в других, менее приятных местах? Если последний случай ваш, то это типично. Наш разум предпочитает блуждать в прошлом или будущем, и мы испытываем болезненные эмоции, даже когда делаем нечто, что принесло бы нам удовольствие, если бы мы обратили на это внимание. Поэтому, начав практиковать осознанность, вы должны заметить увеличение количества положительных эмоций. Даже если положительные эмоции слабы и не очень продолжительны, наслаждайтесь ими, пока они есть!

Осознанность помогает контролировать поведение

Время от времени все испытывают нездоровые или неуместные побуждения. Это может быть что-то относительно неважное и безвредное, например желание грызть ногти или громко смеяться во время деловой встречи. Но это может быть чем-то более серьезным, таким как эмоциональная боль или желание наброситься на кого-то, о ком вы заботитесь. Естественно, одни люди учатся контролировать свое поведение, а не действовать в соответствии с этими побуждениями. А для других

действие по побуждениям может стать привычкой: иначе говоря, вы, возможно, связали определенные мысли и эмоции с вредным поведением и теперь неосознанно в нем участвуете. Это становится привычкой, срабатывающей всякий раз, когда возникают эти сильные эмоции, и вы делаете все автоматически.

Первым шагом к изменению любого поведения является повышение его осознанности. Когда вы не знаете о своем внутреннем состоянии, в частности о своих мыслях, чувствах и побуждениях, у вас гораздо больше шансов действовать на основе нездоровых побуждений и автоматически участвовать в поведении, о котором вы, вероятно, пожалеете позже. Если вы сможете повысить свою осознанность в отношении поведения, которого хотите избежать, и сможете связать свои побуждения с мыслями и чувствами, которые их вызывают, то сможете гораздо лучше выбирать способ действия и с меньшей вероятностью впадать в привычное для вас состояние. Другими словами, если у вас есть привычка переедать при стрессе, вам нужно сначала определить, что вызывает такое поведение (например, спор с кем-то, о ком вы заботитесь, конструктивная критика на работе или пребывание в прошлом). Затем, практикуя осознанность, следует выяснить, когда срабатывают эти триггеры, и вы сможете сознательно выбирать другие, более здоровые способы совладания.

Осознанность повышает самосознание

Как уже упоминалось, повышение самосознания особенно важно при трудностях с регуляцией эмоций. Подобно тому, как вы не можете изменить поведение, пока не узнаете об этом, вы не можете изменить свои мысли или эмоции, если не знаете, что вы думаете и чувствуете. Связь между мыслями и эмоциями

рассматривается в главе 3. На данный момент достаточно понимать, что практика осознанности повысит вашу осведомленность о ваших собственных внутренних переживаниях (мыслях, чувствах, побуждениях и физических ощущениях), что поможет вам эффективнее управлять своими эмоциями.

Осознанность улучшает концентрацию внимания и память

Осознанность может оказать положительное влияние на концентрацию внимания и память. Хотя это не имеет прямого отношения к дисрегуляции эмоций, это имеет отношение к вашему общему качеству жизни. Многие из нас принимают способность сосредоточиваться как должное. На самом деле вы, возможно, заметили, что в моменты, когда вам очень грустно, у вас больше шансов что-то забыть и возникают проблемы с концентрацией внимания. Осознанность может в этом помочь; перенаправляя внимание снова и снова на то, что вы делаете в настоящий момент, вы повышаете концентрацию своего внимания. Что касается памяти, концентрируясь на чем-то, вы, скорее всего, вспомните это позже. Идя по дому после долгого рабочего дня и все еще думая о работе и о напряженном дне, который ждет вас завтра, вы позже с меньшей вероятностью вспомните, где оставили ключи от машины, поскольку вовсе не думали о своих ключах, когда клали их. Избавившись от автопилота и сосредоточившись на том, что вы делаете в каждый момент времени, вы улучшите свою память.

Главное, что нужно помнить об осознанности, — это то, что она применима многими разными способами. Вы можете не заметить разницу сразу, хотя некоторые сообщают, что заметили положительные изменения уже

вскоре после начала практики. На самом деле, следует отметить, что все может оказаться немного сложнее, прежде чем начнутся улучшения. Дело в том, что вы готовитесь испытывать то, что не позволяли себе испытывать раньше, поэтому, возможно, вы испытаете боль, которой не было раньше или по крайней мере в течение длительного времени. Но чем больше вы практикуете, тем выше вероятность увидеть позитивные изменения и тем значительнее будут эти изменения.

Цель осознанности

Пребывание в настоящем зачастую имеет много полезных побочных эффектов, но цели практики осознанности не в этом. Действительно, практикуя осознанность, важно помнить, что у вас нет другой цели, кроме как проводить больше времени в настоящем моменте. Смысл осознанности — не стремиться к иному. Другими словами, будучи осознанными, вы действительно просто существуете. Вы позволяете себе быть в данный момент, не желая быть где-то еще и не пытаясь быть кем-то еще; вы просто есть.

Узнав об осознанности, люди зачастую говорят, что, должно быть, делают это неправильно, поскольку это "не работает". Если вы находите, что оцениваете свою практику именно таким образом, помните, что в осознанности нет правильного или неправильного и что ее единственная цель — возвращать себя снова и снова к настоящему моменту.

Как практиковать осознанность

Идея осознанности может показаться относительно простой: сосредоточиться на настоящем моменте с его

принятием. Однако реализовать это на практике зачастую бывает сложнее. Дело в том, что по крайней мере здесь, в западном мире, нас с самого детства учат практиковать прямую противоположность осознанности: нас учат многозадачности (делать домашнюю работу перед телевизором или просматривать каналы, разговаривая по телефону) и нас воспитывают суждения (хорошо или плохо, правильно или неправильно). Так что осознанность противоречит нашему жизненному опыту; это усложняет обучение многим из нас, но не делает его невозможным. Если это разочаровало вас, то можете вспомнить обо всех преимуществах, которые вы получите от практики осознанности.

Оглядываясь на наше определение осознанности — делать по одной вещи за раз с полным вниманием и принятием, — вы можете увидеть, что на самом деле существует бесконечное количество способов практиковать осознанность. Все, что вы делаете, вы можете делать осознанно. Слушать музыку, смотреть телевизор, разговаривать с кем-то, играть с собакой, гулять, есть, вести машину — список можно продолжать и продолжать. Любое из этих действий может быть выполнено осознанно, если вы сосредоточите все свое внимание на этом действии в настоящий момент с принятием. Итак, внимательно слушая музыку, если вы слышите песню, которая вам не нравится, вместо того чтобы сказать "мне не нравится эта песня" и сменить радиостанцию, вы просто отмечаете мысли и чувства, что эта песня вам не нравится, когда они возникают. Или, если вы внимательно читаете, а ваши дети отвлекают вас криком во время игры, вы просто отмечаете возникающие мысли и чувства: "Я замечаю, что во мне возникло чувство раздражения. Я хочу накричать на детей". В обоих примерах

вы замечаете возникающие мысли и чувства, признаете их и мягко (безоценочно) возвращаете свое внимание к занятию.

Конечно, в одно время практиковать осознанность легче, чем в другое. Важно помнить, что если вам трудно, это не значит, что вы должны прекратить заниматься. Напротив, осознанность поможет вам понять, что вам не нужно воздействовать на свои мысли и чувства, что вы можете признать их, ничего не делая.

Вот пара упражнений, которые помогут вам это освоить. Первое упражнение сосредоточено на дыхании.

Инструкция по практике осознанности

1. **Выберите направленность вашего внимания**. Первый шаг — решить, как вы будете практиковать осознанность. По мере того, как вы будете учиться осознанности и практиковать ее, вы обнаружите, что естественным образом проживаете свою жизнь более осознанно. Но сейчас вам нужно сознательно выбирать, что вы будете делать осознанно. Вы можете практиковать осознанность бесконечным количеством способов, поскольку во все, что вы делаете, вы можете привнести осознанность: дышать, смотреть телевизор или читать книгу, разговаривать с кем-то, вести машину, есть, ходить — список бесконечен. Итак, первый шаг — выбрать свою деятельность.

2. **Направьте внимание**. Второй шаг — привлечь свое внимание к выбранной цели. Например, если вы идете осознанно, вы будете обращать внимание на то, как ваши ступни опускаются на землю; возможно, вы заметите ветер;

услышите лай собаки; заметите блеск солнца и ощутите его тепло на своем лице. Если вы сфокусируетесь на еде и полностью сосредоточитесь на этом деле, вы отметите запах пищи, ее текстуру, то, как ваше тело реагирует на ее вкус, и т.д. На что бы вы ни направили свое внимание, обратите его полностью на настоящий момент.

3. **Отмечайте, когда отвлекаетесь**. Третий шаг — это отметить, когда вы отвлеклись. Обратите внимание, что я говорю "когда" вы отвлеклись, а не "если"! Вы будете отвлекаться неизбежно: наш мозг ежедневно генерирует тысячи мыслей, поэтому в какой-то момент ваше внимание будет отвлечено. Это не значит, что вы делаете все неправильно; это просто значит, что вы — человек!

4. **Безоценочно вернитесь к тому, на что направляли свое внимание**. Не осуждайте себя за отвлечение, просто отметьте, что вы отвлеклись, и вернитесь назад, перенаправив внимание на свое занятие. Это может быть сложно, особенно если вы являетесь человеком, склонным судить себя. Например, вы можете обнаружить, что судите себя за то, что не сделали это "правильно". Вместо того чтобы вернуться к этой привычке, посмотрите, можете ли вы просто использовать ее как возможность вернуть свое внимание к настоящему моменту и к деятельности, на которой вы сосредоточены. Иногда такие высказывания или мантры, как "Ой, я отвлекся" или "Назад в настоящее", могут помочь вам избежать самоосуждения.

5. **Повторите**. Последний шаг — повторять шаги 3 и 4 снова и снова. Другими словами, обращайте внимание, когда отвлекаетесь, и безошибочно возвращайтесь к тому, на что направили свое внимание. Может оказаться, что вам нужно делать это по многу раз за минуту, и это нормально! Осознанность не в том, чтобы оставаться сосредоточенным, а в возвращении к настоящему, когда вы замечаете, что вы в нем больше не присутствуете.

Упражнение "Осознанность дыхания"

Дыхание — это то, что происходит настолько автоматически, что вам не нужно об этом думать; ваше тело делает это вместо вас. Поэтому в течение следующих нескольких минут особое внимание уделяйте своему дыханию. Будьте любопытны: каково это? У вас глубокое диафрагмальное дыхание или поверхностное грудное? Вы дышите медленно или быстро? Через рот или ноздри? Теперь обратите внимание, каково это, когда вы делаете глубокий вдох; вдыхая воздух, будьте внимательны, наполняя легкие так, чтобы ваш живот расширялся, затем медленно выдыхая этот воздух, отмечайте все возникающие при этом ощущения. Сделайте это несколько раз, наблюдая, каково это — дышать.

В процессе вы можете начать замечать, что ваши мысли отвлекаются от вашего дыхания. У вас может возникнуть вопрос, в чем смысл этого упражнения, или ваше внимание может отвлечься на что-то совершенно другое, например что у вас будет сегодня на обед или беспокойство о докладе, который вы должны сделать на работе завтра. Когда это произойдет, просто

отметьте, что вы отвлеклись, и, не осуждая себя, вернитесь к дыханию.

Это и есть упражнение на осознанность дыхания: сосредоточиваться на своем дыхании, обращать на него внимание в настоящий момент, а когда ваше внимание отвлекается от этого, осторожно перенаправлять его на настоящий момент. Люди нередко находят, что такое упражнение помогает им чувствовать себя спокойнее, быть более сосредоточенными. Другими словами, это позволяет снизить уровень любых эмоций и мыслить рационально.

При первой попытке выполнять дыхательные упражнения некоторые люди испытывают небольшую обеспокоенность. Если это случится и с вами, постарайтесь преодолеть беспокойство, просто отметив происходящее в вашем теле: “Мое дыхание — поверхностное и быстрое. У меня учащается пульс. Я замечаю беспокойные мысли”. Если вы не чувствуете, что можете пройти через это, не стесняйтесь; для людей с тревогой дыхательные упражнения могут быть сложными, и вы можете обнаружить, что вам нужно отложить их на время и вернуться к ним позже.

Вот еще одно упражнение, которое поможет вам практиковать осознанность. В нем осознанность применяется к вашему физическому “Я”.

Упражнение “Осознанность тела”

На протяжении некоторого времени обращайте внимание на происходящее в вашем физическом теле. Обратите внимание на свою позу, на то, как ваше тело сидит на стуле. Обратите внимание, как определенные части вашего тела прикасаются к креслу: ваши

ягодицы — к сиденью, спина — к спинке; возможно, ваши руки лежат на подлокотниках кресла или на столе перед вами. Обратите внимание на то, что чувствуют ваши ноги, когда ступни стоят на полу; наблюдайте за своими физическими ощущениями, возникающими при перелистывании страниц. Это тоже осознанность: уделять полное внимание одной вещи в настоящий момент и с принятием.

Мысленные заметки

Когда вы только начнете практиковать осознанность, возможно, вам ст*о*ит разделить свое задание на этапы, мысленно отмечая события по мере их возникновения. Это также называется *свидетельством*, а Марша Линехан (*Linehan, 1993*) называет это *наблюдением* и *описанием*. По сути, этот навык позволяет вам шаг за шагом разрушать свои привычки безоценочным образом. Вы чувствуете или замечаете, что это происходит, и описываете это или навешиваете на него ярлык безоценочности. Следующее упражнение поможет вам лучше понять эту идею.

Упражнение "Мысленные заметки о дыхании"

При следующем вдохе обратите внимание на происходящее в вашем теле: "Я делаю глубокий вдох. Я замечаю, что мой живот раздувается, когда я вдыхаю. Я чувствую желание зевать, и я позволил себе сделать это. Когда я зеваю, мои глаза начинают слезиться. Я заметил, что все еще чувствую усталость".

Возможно, вы поймете, почему этот навык иногда называют свидетельством: он в основном заставляет вас рассказывать себе обо всем, что происходит в вашем сознании. Мысленно делая заметки, не забудьте отпустить суждения и быть объективным наблюдателем; вы просто рассказываете о событиях по мере их появления. Они не хороши или плохи, правильны или неправильны; они просто есть.

Внутренний и внешний опыт

Есть два типа переживаний, о которых следует помнить, практикуя осознанность: *внутренние события*, такие как физические ощущения, мысли, побуждения и эмоции, происходящие внутри вас, и *внешние события*, или все, что происходит вне вашего тела. Вы можете использовать умение замечать мысли при любом опыте, но если вы склонны игнорировать или избегать размышлений о том, что происходит внутри, то можете обратить свое внимание на внутренние переживания, как в предыдущем дыхательном упражнении. Точно так же, если вы уже полностью осознаете происходящее внутри вас (это особенно характерно для людей, страдающих хроническими болями), можете на какое-то время уделить больше внимания внешним событиям. Например, пока вы выгуливаете свою собаку, мысленно отметьте, что вы видите вокруг себя: "Я вижу белку, перебегающую дорогу. Я вижу, как ярко светит солнце. Я вижу, как кто-то подстригает траву". Это переводит ваше внимание от себя к тому, что происходит вокруг вас.

При возникновении сложностей с управлением своими эмоциями направленность может быть в любую сторону. Возможно, вы настолько соприкасаетесь со

своим внутренним опытом, что не можете сосредоточиться на чем-то еще, что усиливает ваши эмоциональные переживания и снижает толерантность к ним. Либо вы можете попытаться игнорировать свою эмоциональную боль или избегать ее, из-за чего вам будет сложнее регулировать свои эмоции и поведение, возникающие в результате этой боли. Делая мысленные заметки в отношении переживаний, с которыми вы не согласны, вы можете обрести больше контроля. Со временем вы обнаружите, что проживаете свою жизнь более осознанно и больше знаете о своих внутренних переживаниях и внешних событиях, происходящих вокруг вас.

Формальные и неформальные упражнения

В приведенных выше примерах вы могли заметить, что есть два разных типа упражнений на осознанность. Существуют *неформальные* упражнения на осознанность, являющиеся повседневными занятиями, которые вы можете выполнять осознанно, например выгуливать собаку, слушать музыку, принимать пищу или делать то, что вы делаете регулярно. Для выполнения этих действий не нужно выделять дополнительное время; вы все равно их выполняете и просто привносите в них осознанность. Другими словами, вы привносите направленное, безоценочное осознание в действия, которые ранее выполняли автоматически.

Формальные упражнения, напротив, требуют выделения времени для практики. Примерами могут служить упражнения на осознанность дыхания, которые вы уже выполняли. Вы не можете дышать осознанно, когда занимаетесь чем-то другим; по определению, разделив свое внимание между двумя вещами, вы не можете делать их осознанно (помните: по одной вещи за один раз, с вашим полным вниманием).

Важно выполнять оба типа упражнений на осознанность, так как они помогают по-разному. Неформальные упражнения помогут вам жить более осознанно, чтобы больше не жить на автопилоте. В результате вы с большей вероятностью будете сами выбирать, как действовать в данной ситуации, и с меньшей вероятностью просто реагировать эмоционально. Это улучшит ваш самоконтроль. Формальные упражнения помогут вам развить самосознание и внутреннее спокойствие, а также улучшить способность переносить тревожные мысли и эмоции. Со временем это также может придать вам больше чувства самоконтроля и уменьшить страх перед внутренними переживаниями. Формальная практика осознанности также повысит вашу способность сосредоточиваться на настоящем моменте в течение дня.

С чего начать

Вам будет проще продолжать практиковать осознанность, если вы начнете с чего-то не очень сложного для себя. Подумайте о том, на чем вам довольно легко сосредоточиться, о чем-то привлекающем ваше внимание и действительно интересном. Возможно, это чтение или просмотр телепередач либо нечто более активное, например сложное вязание, походы или спорт. Что бы это ни было, если оно удерживает ваше внимание и привлекает вас, то считайте, что полдела сделано. Конечно, вторая половина битвы — это не суждение о том, какой у вас будет опыт, когда вы участвуете в этой деятельности. И поскольку вам будет легче выполнять это задание осознанно, вам, конечно же, придется перейти к другим занятиям. Помните, что вы хотите более осознанно прожить свою жизнь

и поэтому не можете просто придерживаться одного занятия, потому что так проще.

Как долго практиковать

Можете возникнуть вопрос, как долго следует практиковать? На этот вопрос нет короткого или простого ответа. С одной стороны, чем дольше вы будете заниматься, тем быстрее вы увидите преимущества практики. С другой стороны, не каждый может или хочет ежедневно уделять этому 30×60 минут; это не всегда практично. Хотя некоторые специалисты по осознанности считают, что следует проводить длительные практики, чтобы извлечь какую-то пользу, из моего опыта работы с людьми с проблемами психического здоровья имеет смысл в течение дня выполнять короткие формальные и неформальные упражнения на осознанность. Самым важным, на мой взгляд, является поиск того, что сработает для вас так, чтобы вы каждый день занимались какой-то практикой.

Где заниматься практикой

Ответ на этот вопрос краток и прост: где бы вы ни находились и где можете! Очевидно, что с помощью неформальных упражнений вы будете практиковать везде и всюду: во время управления автомобилем, за столом во время принятия пищи, на диване в гостиной перед телевизором и т.д. Для выполнения формальных упражнений вы можете найти тихую комнату, чтобы свести к минимуму отвлекающие факторы, а некоторые люди предпочитают выделить для своей практики отдельную комнату (или небольшую область в доме), чтобы создать в ней успокаивающую обстановку. Но помните, что осознанность — это не очистка вашего

разума; в осознанности отвлекающие факторы будут восприниматься и признаваться, поэтому нет необходимости их устранять.

Глаза открыты или закрыты

Среди специалистов продолжаются споры о том, следует ли закрывать глаза, практикуя осознанность. Как правило, закрытые глаза дают разуму больше возможностей для отвлечения, ведь так гораздо легче увязнуть в воспоминаниях, образах и мыслях. Кроме того, если вы испытали в прошлом травму, занятия с закрытыми глазами могут повысить вероятность *флешбэков*, или вспышек воспоминаний о травмирующем событии, или *диссоциации*, когда вы отключаетесь, отрешаетесь и забываете о времени. Если это с вами произойдет, вы, определенно, захотите держать глаза открытыми, чтобы сделать эти события менее вероятными во время практики.

Опять же, жесткого правила нет. С помощью формальных упражнений на осознанность, когда вы, например, что-то себе воображаете, вы можете обнаружить, что имеет больше смысла закрывать глаза. По большей части, однако, я бы посоветовала держать глаза открытыми, так как цель в действительности состоит в том, чтобы прожить свою жизнь более осознанно, а это трудно сделать с закрытыми глазами! Если вам труднее практиковать с открытыми глазами, можете их закрыть, но все же старайтесь этого не делать. Держа глаза открытыми во время занятий осознанностью, полезно смотреть вниз, такой выбор направленности взгляда не вызовет у вас много мыслей. Например, я, практикуя осознанность, склонна смотреть на свой большой палец!

Помнить о принятии

Я часто нахожу, что люди настолько увлекаются концентрирующей частью осознанности, что забывают о части принятия. Возможно, это происходит потому, что принять происходящее для нас сложнее, чем сосредоточиться на нем. Но вы должны помнить, что осознанность — это не просто сосредоточение на чем-то, а сосредоточение вашего внимания и принятие без оценочных суждений по поводу того, что происходит в вашем сознании.

Упражнения для осознанной жизни

Надеюсь, к настоящему времени вы начинаете понимать ценность более осознанной жизни. Вот несколько примеров того, как вы можете начать осознанно проживать свою жизнь.

- Подумайте о том, что вы делаете несколько раз в день, например проверяете электронную почту, выпиваете стакан воды или чашку чая. Сделайте это занятие напоминанием о том, что нужно вернуться в настоящее, избавиться от автопилота и действительно уделить внимание тому, что вы делаете, пока делаете это.
- Укладываясь спать, сделайте несколько глубоких вдохов. Вместо того чтобы позволить своему разуму прокручивать то, что произошло сегодня или может случиться завтра, обратите внимание на свое дыхание.
- Старайтесь провести хотя бы один осознанный разговор с кем-то, о ком вы заботитесь каждый день. Разговаривая с этим человеком, убедитесь,

что действительно обращаете на это внимание; заметив, что вы начинаете отвлекаться, просто признайте это и вернитесь к полному участию в разговоре.

- Остановитесь и понюхайте розы! Если вы не можете найти розу, обратите внимание на некоторые красивые мелочи, будь то насекомое, ползущее по тротуару, птица, парящая в небе, цветущее дерево или полевой цветок, растущий в канаве. Остановитесь и обратите на это внимание.

Вы можете попробовать выполнить любое из этих упражнений или использовать свое воображение, чтобы придумать свое собственное. Любая деятельность, которую вы осуществляете в своей повседневной жизни, может позволить вам прожить свою жизнь более осознанно.

Десять советов по осознанности

1. Используйте следующие пять шагов, чтобы практиковать осознанность: выберите направленность своего внимания; направьте внимание; отмечайте, когда отвлекаетесь; безоценочно возвратитесь к тому, на что направляли свое внимание; повторяйте шаги 3 и 4 снова и снова.

2. Помните, что осознанность относится не только к сосредоточению или концентрации внимания; она также заключается в принятии и признании того, что происходит с вами в сознании.

3. Если у вас возникают затруднения с освоением практики осознанности, начните с упражнений, которые вам выполнять легко.

4. Имейте в виду, что осознанность — это не только сосредоточенность; речь идет о возвращении в настоящее, когда вы замечаете, что отвлеклись.

5. Держите глаза открытыми, насколько это возможно; у вас будет меньше шансов отвлечься.

6. Напомним, что единственная цель практик с осознанностью — как можно чаще пребывать в настоящем моменте, поэтому, когда вы говорите “это не работает”, пересмотрите свои ожидания и измените их.

7. Делайте мысленные заметки (или свидетельства) о своих переживаниях, чтобы помочь себе принять или признать то, что происходит с вашим сознанием.

8. Даже если иногда трудно найти время для формальной практики, постарайтесь все же практиковать как формально, так и неформально. От выполнения обоих видов упражнений вы выиграете больше.

9. Помните, что чем больше времени вы проводите в настоящем, а не в прошлом или будущем, тем меньше эмоциональной боли вы будете испытывать.

10. Старайтесь жить более осознанно.

Резюме

В этой главе вы познакомились с осознанностью. Хотя осознанность — это навык, который в конечном итоге поможет вам более эффективно регулировать свои эмоции и вести эмоционально более здоровую жизнь, еще полезнее думать об осознанности как о способе прожить свою жизнь более счастливо и гармонично. Поскольку осознанность заключается в том, чтобы жить не так, как вы, вероятно, привыкли, может потребоваться время, чтобы такая жизнь стала естественной. Имейте терпение и будьте добры к себе, пока работаете над воплощением этих изменений. Это будет сложно, но в конце концов вы станете счастливее и здоровее.

В следующей главе вы начнете смотреть более внимательно и на эмоции, и на то, что вы можете сделать для избегания эмоциональных реакций, часто приводящих вас к неприятностям.

Глава 2
Не просто реагируйте: выбирайте, как действовать

Дисрегуляция эмоций означает, что вы склонны эмоционально реагировать на то, на что другие люди обычно не реагируют. Это также означает, что ваша реакция обычно интенсивнее, чем того требует ситуация, и что вам, чтобы успокоиться и вернуться к своему прежнему "Я", требуется больше времени, чем обычному человеку. Но жизнь не должна быть такой. Изучив эту главу, вы научитесь выбирать способ действия, а не просто продолжать реагировать на свои эмоции.

Три способа мышления

У всех нас есть три способа мышления: с точки зрения нашего эмоционального "Я", нашего рационального "Я" и нашего мудрого "Я". В диалектико-поведенческой терапии (ДПТ) эти навыки известны как эмоциональный разум, рациональный разум и мудрый разум (*Linehan, 1993*).

При возникновении проблем с регуляцией эмоций вы склонны проводить больше времени в своем эмоциональном "Я". Но есть и другие способы мышления, и вы можете узнать, как с помощью некоторой практики достигать этих состояний.

Эмоциональное "Я"

Макс знал, что он легко реагирующий человек. Он часто испытывал эмоции и просто следовал им, действуя согласно своим чувствам и не слишком задумываясь о возможных последствиях. Однажды у него и его подруги Виктории возникли разногласия. Они жили в маленькой квартире, и их уже однажды просили вести себя потише, поскольку спорили они порой весьма громко. Когда их разногласия начали обостряться, Виктория попыталась напомнить Максу о прошлом предупреждении по поводу шума, но это вызвало в нем еще больший гнев, он начал кричать и бросать вещи, пробив в конечном итоге стену. Его агрессивное поведение не только напугало Викторию настолько, что она рассталась с ним; их выселили из квартиры и заставили заплатить за ущерб.

Макс — человек, чьи действия часто исходят от его *эмоционального "Я"*. Когда вы думаете с этой точки зрения, ваши эмоции контролируют ваше поведение. Вместо того чтобы думать о том, как действовать в конкретной ситуации, вы поддаетесь эмоциям и просто реагируете. Это относится к любой эмоции. Как и Макс, вы можете предпринимать физические действия или произносить вслух слова, о которых позже пожалеете. Когда вы тревожитесь, ваше эмоциональное "Я" заставляет вас избегать ситуации, которая вызывает это чувство. Например, вы боитесь посетить общественное мероприятие, на которое вас пригласили, и в итоге не идете на него. Когда вы грустите или подавлены, ваше эмоциональное "Я" обычно заставляет вас отстраниться от других, изолироваться и снизить или даже прекратить свою обычную активность. Вы можете обнаружить, что у вас есть склонность реагировать на любые эмоции или управлять большинством

из них, но вы не справляетесь с одной-двумя. В любом случае действовать от своего эмоционального "Я" обычно не в ваших интересах в долгосрочной перспективе, и ваши эмоции мешают вам непредвзято увидеть последствия своих действий.

От вашего эмоционального "Я" также могут исходить позитивные действия или чувства. Вы, возможно, вспомните момент, когда были настолько взволнованы, что собрали всех своих друзей, чтобы поделиться с ними радостью, или когда испытали такой глубокий прилив любви к другому человеку, что это вызвало слезы на ваших глазах. Поэтому, даже несмотря на то, что ваше эмоциональное "Я" может создавать вам проблемы, вы не хотите от него избавляться. Вместо этого вы можете научиться уравновешивать свою жизнь и лучше контролировать свое мышление.

Рациональное "Я"

Алина нередко находит, что действует от имени своего *рационального "Я"*. Вместо того чтобы поддаться своим чувствам, она должна все продумать, прежде чем действовать. На самом деле она склонна сбрасывать свои эмоции со счетов.

Алина была учительницей в маленьком городке. Она наслаждалась своей работой в маленькой начальной школе с послушными учениками. Ей нравился ее маленький дом, район, в котором она жила и где у нее было много друзей. Однажды весной на межшкольной конференции она встретила директора средней школы из более крупного города, расположенного примерно в часе езды от нее. Они провели день вместе, рассказывая о своих школах и о том, что им нравится и не нравится в работе. Несколько недель спустя этот директор позвонил Алине и предложил ей работу в старшей

школе. Принятие этого предложения означало бы, что Алине пришлось бы либо переехать, либо увеличить время на дорогу до работы с 10 минут до почти часа.

Алина думала долго и упорно об этом предложении. Она думала о новом опыте, который придет с этой возможностью. Она думала об увеличении доходов, которые обеспечит эта работа, и о том, насколько полезными будут дополнительные деньги. Она учитывала тот факт, что новая школа расположена ближе к ее семье и что переезд будет означать, что она сможет чаще посещать своих пожилых родителей. Исходя из этого, Алина решила устроиться на новую работу. Но то, чего она не учитывала при принятии этого решения, — это своего отношения к ситуации. Она не учла свою эмоциональную привязанность к своему дому, соседям, друзьям и коллегам, ученикам, которых она так хорошо знала. Она не подумала о том, что будет означать для нее переезд в большую школу и в большой город, где люди более отчуждены друг от друга.

Действуя, исходя из своего рационального "Я", вы используете логическое или фактологическое мышление. Пребывая в своем рациональном "Я", вы обычно не испытываете эмоций, а если все же испытываете, то небольшие, слабые и легко игнорируемые. Ситуация с Алиной — это один из примеров рационального "Я". Повседневными примерами являются также составление списка покупок перед поездкой в супермаркет, просмотр счетов, планирование выезда на выходные с семьей или друзьями.

Хотя из ситуации с Максом ясно, что не ст*о*ит действовать, руководствуясь исключительно своим эмоциональным "Я", ситуация Алины демонстрирует, что неэффективно также принимать решения, исходя только из своего рационального "Я". В идеале нужно

найти баланс между этими двумя состояниями и действовать чаще на основании своего мудрого "Я".

Мудрое "Я"

Действовать от своего *мудрого "Я"* означает найти баланс между своим эмоциональным и рациональным "Я", после чего следовать своей интуиции в том, что касается собственных интересов в долгосрочной перспективе (*Linehan, 1993*). Мудрое "Я" заставляет задуматься над тем, что вы думаете о ситуации, какие чувства она у вас вызывает и какими будут последствия ваших действий, а затем основывать свое решение на этих трех вещах. Другими словами, действуя от своего мудрого "Я", вы сами выбираете, как действовать, а не просто реагируете.

Когда у вас возникают проблемы с управлением эмоциями, зачастую кажется, что вы не обладаете мудрым "Я" или даже рациональным "Я", а руководствуетесь эмоциональным "Я". Но это не так. У каждого есть мудрое "Я"; некоторым людям просто сложнее получить к нему доступ.

Прежде всего, следует помнить, что действия от мудрого "Я" не обязательно значительны и важны. Это может быть нечто такое простое, как подъем с постели по утрам, когда вы чувствуете себя настолько подавленным или обеспокоенным, что даже не знаете, сможете ли пойти на работу. Это может быть приготовление ужина для семьи, даже если вы чувствуете себя так плохо, что хотите просто спрятаться и свернуться калачиком. Возможно, придется идти на работу утром, хотя все, чего вам хотелось бы, — это натянуть одеяло на голову и снова заснуть. Вы можете прикусить язык, когда чуть было не сказали что-то действительно обидное любимому человеку.

Здесь полезно вспомнить момент, когда тихий голос в голове говорил: "О нет, ты будешь сожалеть об этом позже!" или "Стоп, ты не хочешь этого делать!", или "Давай, ты знаешь, что тебе станет лучше, если ты встанешь с кровати и пойдешь". Слышали вы этот тихий голос или нет, но это был ваш мудрый разум, напоминающий вам, что вы не во власти своих эмоций. Вы можете решать, как нужно действовать.

Теперь, когда вы знаете, что этот тихий голос — это ваша мудрое "Я", вы обнаружите, что можете слушать его чаще. Но если этого не произойдет сразу же, не расстраивайтесь. Продолжая читать эту книгу и узнавая о диалектико-поведенческих навыках, вы обязательно научитесь получать доступ к мудрому "Я" и чаще его использовать.

Важно осознавать, что ваше мудрое "Я" может быть похоже на ваше эмоциональное "Я", поскольку оба связаны с эмоциями. Но имейте в виду, что, пребывая в своем эмоциональном "Я", вы реагируете на свои эмоции, а не выбираете способ действий. Вы также пребываете в своем эмоциональном "Я", когда эмоции сильны и вы чувствуете, что захвачены ими. Напротив, пребывая в своем мудром "Я", вы все еще испытываете эмоции, но они вами не управляют. Вместо этого вы испытываете чувство покоя или по крайней мере чувство контроля, даже если эмоции присутствуют (*Linehan, 1993*).

Повышение самосознания

Прежде чем вы сможете что-то изменить, вы должны отметить, что это происходит. Другими словами, вы не сможете перестать реагировать с точки зрения своего эмоционального "Я", пока не осозн*а*ете, что именно

происходит там, где вы находитесь. К сожалению, вы можете обнаружить, что самосознание не приходит естественным путем, поскольку это не то, к чему вы привыкли. В результате повышение вашего самосознания может поначалу ощущаться как работа, и это потребует времени и усилий. Вы можете начать регулярно задавать себе вопрос "В каком состоянии я сейчас пребываю?" или "Действую ли я с позиции своего мудрого «Я»?" Не важно, как вы формулируете вопрос, если он позволяет проверить, с какой точки зрения вы мыслите в данный момент.

Вы можете обнаружить, что забываете это делать; в конце концов, это новый навык, и это не то, к чему вы привыкли. Если вам трудно запоминать, наклеивайте стикеры на видных местах или находите способы включить такую проверку в свой распорядок дня, например задавать себе вопрос в определенное время днем, во время еды или отдыха от работы. Вы также можете запланировать напоминание для себя на компьютере или мобильном телефоне, чтобы проверять себя несколько раз в течение дня. Чем чаще вы будете себя проверять, тем быстрее повысите свое самосознание, и тогда сможете поступать иначе в своих интересах.

Как достичь своего мудрого "Я"

Со временем доступ к мудрому "Я" станет для вас более естественным. Но сейчас вам нужно приложить больше усилий. Следующие техники помогут вам справиться с этим.

Мысленные заметки об эмоциях

Дисрегулированные эмоции подобны торнадо: когда вы их испытываете, они увлекают вас. Они

овладевают вами, выводя из-под контроля, подобно торнадо, которое сметает все на своем пути. Но чтобы наблюдать торнадо с безопасного расстояния, вы можете использовать технику мысленных заметок о своих эмоциях. Вы по-прежнему будете чувствовать эмоции, точно так же, как вы ощущали бы дождь и ветер, слышали гром и видели молнию, находясь на безопасном расстоянии от торнадо и не попадая в его вихрь. Следующее упражнение поможет вам лучше понять эту идею.

Упражнение "Мысленные заметки"

Вспомните, когда вы в последний раз испытывали болезненные эмоции. Возможно, недавно вы с кем-то спорили; может быть, кто-то подрезал вас на дороге; или, может быть, вы регулярно испытываете тревогу. Каким бы ни был сценарий, представьте себя в такой ситуации, пока не почувствуете эти эмоции снова. Найдите минутку прямо сейчас, чтобы закрыть глаза и вызвать эти чувства, прежде чем читать дальше.

Как только вы снова испытаете эти чувства, начните мысленно их отмечать. Помните, что речь идет о том, чтобы наблюдать за происходящим и фактически связывать это с собой; вы можете делать это вслух или просто думать об этом. Это может звучать примерно так: "Мое сердце начинает биться быстрее, и я чувствую, что краснею. Я думаю о конфликте с моим партнером. Я злюсь на него, и мне больно. У меня ком в животе. У меня болит горло, и я чувствую, что заплачу. У меня есть тревожная мысль о том, что он покинет меня, и я понимаю, что испытываю страх".

Просто ощутите все происходящее (свои мысли, физические чувства и эмоции) и отметьте его как таковое.

Вы не называете все это хорошим или плохим; вы не возвращаетесь, чтобы пережить это снова, сосредоточиться на произошедшем и снова и снова прокрутить это событие в уме. Вместо этого вы остаетесь в настоящем моменте, мысленно отмечая переживание своих эмоций.

Сделав это, вы можете начать думать о разногласиях: "Он такой придурок. Он всегда говорит такие обидные вещи. Почему я до сих пор с ним?" Если это так, то поскорее просто отметьте происходящее: "Я зацикливаюсь на мыслях о прошлом". И тогда мягко, безоценочно, верните свое внимание к настоящему.

Мысленно отмечая свои переживания, вы можете оставаться на связи со своими чувствами, отмечая их и связывая с собой, но в то же время не позволяя им овладеть вами. Этот процесс помогает вам отступить от своих чувств, чтобы они не подавляли вас. Но помните, что это требует практики и терпения. Имеет смысл практиковать это так, как вы сделали только что, представив ситуацию, которая произошла недавно, и снова пережив ее в своем воображении. Со временем вы обнаружите, что можете использовать эти навыки в ситуациях, которые вызывают у вас болезненные эмоции, и это поможет вам оставаться в своем мудром, а не в эмоциональном "Я", чтобы действовать более эффективно.

Разговор с собой

Возможно, вы слышали, что *позитивный внутренний диалог* помогает улучшить настроение и вызвать чувство собственного достоинства, и то, что вы говорите себе, может реально повлиять на вас. Но остановитесь на минуту и задумайтесь о том, как вы

разговариваете с самим собой. Какие сообщения вы регулярно отправляете себе? Вы говорите себе, какой вы хороший, добрый, интеллигентный человек? Возможно, иногда вы так и говорите с собой, но, вероятно, чаще всего вы говорите с точностью до наоборот. Мы, как правило, не очень добры к себе; как говорится, мы являемся самыми худшими своими критиками.

Больше вы узнаете об этом в главе 5, при рассмотрении оценочных суждений. А сейчас достаточно знать, что то, как вы разговариваете с самим собой, может повлиять на то, как вы думаете и чувствуете; разговор с самим собой, как если бы вы разговаривали с другом, может помочь получить доступ к мудрому "Я".

Итак, еще раз вспомните ту сложную ситуацию, которая вызвала у вас какие-то болезненные эмоции. Когда вы снова начнете чувствовать эту эмоцию внутри себя, попробуйте сказать себе то, что вы сказали бы своему лучшему другу, если бы он был на вашем месте: "Это нормально, что ты чувствуешь себя так. Такое бывало у тебя раньше, и это не длится вечно. Ты пройдешь через это". Разговор с собой, как если бы вы разговаривали с другом, может помочь вам снизить эмоциональную боль, которую вы испытываете, и обрести свое мудрое "Я".

Сосредоточение на настоящем моменте

Последний навык, который может помочь вам достичь мудрого "Я", — это сосредоточение на настоящем моменте и на том, что происходит в этот момент (*Linehan, 1993*). Другими словами, речь идет о том, чтобы отвлечь себя от болезненных эмоций, которые вы испытываете, сосредоточившись на том, что вы делаете сейчас. Например, вы лежите в постели,

чувствуете себя подавленным или обеспокоенным, и ваше эмоциональное "Я" искушает вас там и оставаться. В этом случае вы можете просто сосредоточиться на одной вещи за раз: "Я открываюсь глаза; сейчас я откидываю одеяло; теперь я медленно сажусь; я ставлю ноги на пол..." Таким образом, вы не будете слишком сильно себя опережать, беспокоясь о том, какая погода, какими будут дорожные пробки и в каком настроении сегодня будет босс. Точно так же вы не будете застревать в прошлом, думая о том времени, которое вчера сверхурочно проработали, или злясь на себя из-за того, что работаете больше остальных сотрудников. Вместо этого вы просто делаете одну вещь за раз и сосредоточиваетесь только на этом одном моменте.

Другой переменной нашего уравнения является принятие. Поэтому, что бы вы ни заметили, сосредоточившись на этом моменте, примите его. Недавно я начала работать с молодым человеком по имени Райли и научила его навыку осознанности. Придя на вторую сессию, он сказал, что практиковал осознанность и нашел ее по большей части весьма полезной, но в какой-то момент, практикуя осознанность, он был вовлечен в нездоровое поведение. Он повздорил со своей супругой и почувствовал себя очень обиженным и озлобленным. Поскольку он практиковал осознанность, его переживания стали настолько невыносимыми, что он пошел и потратил много денег, для чего пришлось залезть в долги.

Райли практиковал только одну часть осознанности — сосредоточился на настоящем моменте, но не принял его. Если бы он действительно принял свои эмоции, ему не пришлось бы возвращаться к давней привычке, транжирству, чтобы отвлечься

от болезненных переживаний. Как он сообщил, эмоциональная боль стала настолько невыносимой, что он пошел по магазинам, чтобы помочь себе почувствовать что-то еще. Принятие своих эмоций означало бы, что вместо этого он назвал бы боль просто болью (не "невыносимо", а просто болью!), гневом или страхом или как бы то ни было еще. Он назвал бы боль болью, а не осудил бы ее. Принятие означало бы, что он признал наличие боли, а не пытался заставить ее исчезнуть. Как только Райли понял это, он смог начать практиковать осознанность более полно, хотя это и оставалось для него трудным на протяжении некоторого времени.

Навык принятия будет рассмотрен подробнее в главе 8. Тем временем почему бы не попробовать эту новую технику осознанности? Всякий раз, когда вы отмечаете в себе болезненные эмоции, попытайтесь сосредоточиться на настоящем моменте. Что бы вы ни делали, внимательно сосредоточьтесь на этом. Если вы отправляетесь на прогулку, обращайте внимание на окружающую обстановку и принимайте происходящее в вашем сознании — будь то эмоция, которую вы чувствуете, мысль, которая появляется в вашей голове, физическое ощущение или что-то еще; просто отметьте это и возвращайте свое внимание к окружающему, пока идете. В настоящий момент вы делаете только одно дело, и когда вы начинаете от него отвлекаться, осторожно возвращайте внимание назад, безоценочно.

Итак, это три техники, способные помочь вам достичь мудрого "Я". В оставшейся части этой главы обсуждаются некоторые изменения в образе жизни, которые помогут вам тратить меньше времени на размышления о своем эмоциональном "Я".

Уравновесить свою жизнь, чтобы снизить эмоциональную реактивность

В любой эффективной психотерапии особое внимание уделяется факторам образа жизни, влияющим на ваше эмоциональное состояние. В ДПТ описаны навыки, помогающие снизить эмоциональную уязвимость (*Linehan, 1993*). По сути, речь идет о рассмотрении различных областей вашей жизни и внесении изменений в некоторые из них так, чтобы реагировать не так эмоционально, проводя меньше времени в своем эмоциональном "Я" и стараясь чаще действовать от своего мудрого "Я". Внести можно следующие изменения.

Улучшение привычек сна

Если спать слишком много или слишком мало, можно стать более эмоционально реактивным (*Linehan, 1993*). Скорее всего, вы заметили, что если вы плохо или неправильно спите, то на следующий день вы будете раздражительнее. Точно так же, если вы спите слишком много, то, вероятно, чувствуете себя вялым, подавленным и сварливым. В обоих случаях вы, скорее всего, отметили также снижение уровня энергии и мотивации. Чтобы уменьшить свою эмоциональную реактивность, важно выяснить, сколько вам нужно времени сна, и как можно точнее придерживаться этой продолжительности.

Возможно, вы слышали, что все мы должны спать определенное количество часов. Правда в том, что все мы разные, и это не менее верно, когда речь идет о сне. Одним людям нужны обычные восемь часов, другим нужно больше, третьим — меньше. Важно выяснить, какова ваша идеальная продолжительность

сна, и откорректировать свой режим, чтобы регулярно ее получать. Возможно, вы уже спите идеальное количество часов. Чувствуете ли вы себя свежим утром, когда просыпаетесь? Чувствуете ли вы, что хорошо выспались и готовы начать свой день? Или вы чувствуете, что энергии у вас нет, и не хотите вставать с кровати?

Упражнение "Определение необходимой продолжительности сна"

Вот несколько советов, которые помогут определить необходимую вам продолжительность сна.

Начните вести дневник, в котором будете записывать продолжительность сна и свое состояние на следующий день. Вы заметили, что чувствовали себя относительно хорошо? Вы отдохнули или все еще чувствовали усталость? Вы заметили нарастание раздражительности? Какова ваша концентрация внимания? Отслеживайте это около двух недель, после чего вы сможете заметить некоторые закономерности. Например, вы сможете заметить, что, когда вы спите по восемь часов, то обычно чувствуете себя хорошо, но если спите больше или меньше, то ваше настроение не такое хорошее и вы более раздражительны.

Если вы не чувствуете себя отдохнувшим после сна обычной для вас продолжительности, попробуйте ее изменить, чтобы узнать, сможете ли вы улучшить свое самочувствие. Поскольку средняя потребность во сне составляет около восьми часов, вам будет полезно перейти к восьми часам. Это означает, что, если в настоящее время вы спите по десять часов каждую ночь (и днем не чувствуете себя отдохнувшим или

испытываете раздражение), вам следует уменьшить сон до восьми часов. И это, вероятно, будет означать, что вам придется установить будильник! Медленно снижайте продолжительность сна (примерно на 15 минут каждые пару дней) и посмотрите, как вы себя чувствуете при той или иной его длительности (продолжайте записывать это в своем дневнике). Точно так же, если вы обычно спите менее восьми часов (и чувствуете усталость или раздражительность в течение дня), вам нужно увеличивать продолжительность сна, ложась спать раньше или вставая позже, примерно на 15 минут каждые пару дней.

Когда вы подберете продолжительность сна, при которой будете чувствовать себя вполне отдохнувшим, и ваше настроение улучшится, значит, вы нашли искомое. Помните, что за трудностями с поиском оптимальной продолжительности сна могут стоять некоторые проблемы со здоровьем, такие как депрессия или апноэ (задержка дыхания) во сне, и вам следует проконсультироваться с врачом.

Большинству людей не нужно спать больше десяти часов в сутки, а если вы спите меньше шести, то этого, вероятно, недостаточно. Однако, если это долгосрочная модель, и она работает для вас, то придерживайтесь того, что работает!

Важно также придерживаться регулярного распорядка сна: вставать и ложиться в одно и то же время плюс-минус примерно полчаса. Даже если это означает, что вам приходится время от времени дремать, это намного лучше для вашего тела, чем нерегулярный режим сна и бодрствования; но старайтесь дремать менее одного часа, чтобы дремота не нарушала ваш распорядок сна.

Десять советов по улучшению сна

1. Уменьшите количество кофеина и никотина, поскольку оба эти вещества являются стимуляторами, способствующими бодрствованию. Если вам нужно пить кофе, попробуйте перейти на кофе без кофеина или пить кофе (как минимум) только в начале дня. Помните, что кофеин остается в вашем организме на протяжении 14 часов и содержится в некоторых травяных чаях, в большинстве газированных напитков и в шоколаде.

2. Избегайте ложиться спать после обильной еды (ваше тело должно работать, чтобы переварить ее) или натощак (голодные спазмы могут не дать вам уснуть).

3. Разработайте распорядок конца дня так, чтобы включить в него расслабляющие и успокаивающие действия, которые помогут вам успокоиться и подготовиться ко сну (например, принять теплую ванну, почитать книгу, заняться релаксацией или выполнить упражнение на осознанность, помолиться).

4. Используйте свою кровать только для сна (или секса). Не читайте в ней, не смотрите телевизор, не разговаривайте по телефону и не работайте на компьютере.

5. Убедитесь, что ваша кровать максимально удобна, в комнате комфортная температура и любой свет, попадающий в вашу комнату снаружи, минимален.

6. По возможности уменьшите уровень шума в доме или используйте затычки для ушей. Если вы делите кровать с партнером, который храпит или нарушает ваш сон другими способами (например, ворочается или разговаривает во сне), спите в отдельных кроватях или примите другие меры, которые будут приемлемы для вас обоих.

7. Замедлите или прекратите бег своих мыслей при помощи упражнений на осознанность или помогите себе расслабиться с помощью релаксационных техник.

8. Если вы не можете заснуть на протяжении примерно получаса, встаньте с постели и сделайте что-нибудь успокаивающее, например почитайте расслабляющую книгу или посмотрите что-нибудь успокаивающее по телевизору. Избегайте в это время стимулирующих действий и возвращайтесь в постель, когда почувствуете усталость.

9. Если вы бодрствуете всю ночь, скройте часы, чтобы не знать, который час. Наблюдение за часами может вызвать беспокойство, особенно когда осталось всего несколько часов до подъема, и это затрудняет ваше возвращение в сон.

10. Старайтесь не давить на себя, чтобы заснуть. Просто примите прямо сейчас, что вы не спите, и сосредоточьтесь на каком-либо занятии, чтобы отвлечься от осуждающих или огорчающих мыслей о том, что вы не спите.

Здоровое питание

Здоровое питание — это еще одно средство, позволяющее снизить эмоциональную реактивность (*Linehan, 1993*). Отказ от еды может вызвать головную боль, раздражительность, тошноту, дрожь и тому подобное, из-за чего вам будет труднее контролировать свои эмоции. Но и переедание может вызывать болезненные эмоции: вы начнете осуждать себя за переедание или чувствовать вялость, а дискомфорт от чрезмерного насыщения может привести к раздражительности. Решение состоит в том, чтобы ежедневно принимать пищу в три приема (плюс несколько легких перекусов), что обеспечивает регулярное поступление энергии для потребностей вашего тела и способствует уравновешенности. Это поднимет вам настроение и позволит лучше управлять своими эмоциями.

Вы также можете заметить взаимосвязь между вашим настроением и некоторыми продуктами. Одна женщина, которую я знаю, обнаружила, что молочные продукты делают ее более раздражительной. Сахар и пшеница — это продукты, которые нередко вызывают эмоциональные проблемы. Если вы заинтересованы в более целостном подходе к управлению своими эмоциями, то можете поэкспериментировать, временно исключив определенную пищу из своего рациона (обычно это две недели — хороший пробный период) и понаблюдав различия в настроении. Если вы ничего не заметите, можете снова включить эти продукты в свой рацион. Если вы заметили улучшение контроля над эмоциями либо снижение раздражительности или подавленности, то можете подумать о том, чтобы отказаться от этой пищи навсегда.

Забота о физическом самочувствии

Если у вас есть физическое заболевание, требующее лекарств или другого лечения (например, физиотерапии), важно, чтобы вы принимали лекарства и лечились в соответствии с рекомендациями врача (*Linehan, 1993*). Некоторые физические болезни на самом деле способны сделать вас более эмоциональными, затрудняя управление эмоциями и снижая вероятность того, что вы сможете действовать от имени своего мудрого "Я". Например, люди с диабетом или гипогликемией могут отмечать колебания настроения в зависимости от уровня сахара в крови; люди с проблемами артериального давления могут отмечать чувство тревоги, которое на самом деле связано с их физическим здоровьем.

Наличие хронической боли может затруднить управление эмоциями. Боль делает нас раздражительными; если вы испытываете ее регулярно, не уделяете ей осознанного внимания и не практикуете навыки, которые помогают управлять эмоциями, то ваша эмоциональная реактивность возрастет.

Избегайте наркотиков и алкоголя

Алкоголь и другие психоактивные вещества — это *изменяющие настроение субстанции*, поскольку они изменяют эмоциональное состояние. Вы не можете контролировать это изменение, и оно не всегда положительно. Последствия употребления таких веществ различаются в зависимости от типа препарата, но они могут включать следующее:

- депрессия (алкоголь является депрессантом);
- тревога;

- паранойя;
- растормаживание, или дизингибиция.

Растормаживание приводит к импульсивному поведению, такому как сексуальная распущенность; чрезмерность эмоционального выражения, что способно привести к агрессии; опасное вождение и другие рискованные действия. Употребление психоактивных веществ может также повлиять на настроение в долгосрочной перспективе. Из-за похмелья или "ломки" люди обычно испытывают раздражение, усталость и физическое недомогание. Некоторые люди замечают, что их настроение ухудшается в течение нескольких дней после употребления психоактивных веществ. Поэтому, если вы хотите снизить свою эмоциональную реактивность и повысить степень контроля над своими эмоциями, начните с отказа от алкоголя или других психоактивных веществ либо хотя бы уменьшите их дозы.

Физическая нагрузка

Упражнения, нагружающие сердечно-сосудистую систему, не только полезны для здоровья, но и являются природным антидепрессантом, запускающим выброс в мозг эндорфинов, или гормонов счастья. Таким образом, постепенно увеличивая физическую нагрузку, вы улучшите свое эмоциональное состояние. В идеале следует тренироваться примерно по 20 минут по крайней мере трижды в неделю, однако все, что вы уже делаете сейчас, будет полезно.

Если вы не занимались в течение некоторого времени, то можете проконсультироваться с врачом, чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний для своих занятий. Затем найдите способы регулярно включать

физические нагрузки в свою жизнь: ходить, заниматься спортом или посещать спортзал. Не важно, как вы это делаете, главное, чтобы учащался пульс. Если вы найдете что-то интересное для себя, вам будет легче заниматься спортом регулярно. Кроме того, наличие партнера может помочь, поскольку, приняв обязательства, избегать занятий труднее.

Правильное дыхание

Глубокое дыхание посылает кислород к ответственным за мышление частям мозга, что способствует доступу к своему мудрому "Я", даже когда вы испытываете сильные эмоции. К сожалению, в трудные моменты нашей жизни большинство из нас забывает, как правильно дышать. Следующее упражнение покажет вам, как делать это посредством брюшного и диафрагмального дыхания. Это то, как вы должны дышать и как вы фактически *ды*шите, когда крепко спите или полностью расслаблены. Во время выполнения этого упражнения (дышать, как будто вы в состоянии релаксации) мозг получает сигналы о том, что вы расслаблены, и это на *самом деле* помогает расслабиться.

Упражнение "Брюшное дыхание"

Найдите минутку прямо сейчас, чтобы заметить, как вы дышите: глубоко или неглубоко? Что больше двигается, когда вы вдыхаете, грудь или живот? Вы дышите быстро или медленно?

Теперь сядьте в кресло и откиньтесь на его спинку. Положите пальцы на живот, чтобы их кончики слегка касались области пупка. Когда вы вдыхаете, то должны увидеть, как кончики ваших пальцев слегка

приподнимаются, когда ваш живот раздувается; когда вы выдыхаете, то кончики ваших пальцев снова соединяются вместе, когда живот спускается. Если вы не имели привычки дышать естественным образом, то сейчас это может казаться вынужденным или неестественным. Это нормально: делайте это в любом случае. Вы можете обнаружить, что вам приходится вдавливать воздух в диафрагму, чтобы раздуть живот; если вам действительно тяжело, попробуйте выполнить это упражнение в положении лежа, что несколько облегчит движение воздуха ниже груди. Делайте это в течение нескольких минут, помня о своем дыхании, просто отмечая, каково это — дышать, и наблюдая, как ваш живот поднимается и опускается в процессе дыхания. Когда ваше внимание отвлекается от дыхания, просто отметьте, что это происходит, и верните внимание назад.

Брюшное дыхание помогает успокоиться, когда вы испытываете сильные эмоции, поскольку вы можете получить доступ к своему мудрому "Я", когда чувствуете, что ваши эмоции захватывают вас. Но не попадайтесь в ловушку использования этого (или любого другого) упражнения на осознанность только тогда, когда оно вам нужно. Если вы дышите так регулярно, ваше тело, естественно, приучится дышать таким образом. Это означает, что ваш общий уровень болезненных эмоций уменьшится, если вы будете дышать, как будто находитесь в состоянии релаксации. Не забывайте, что чем больше вы будете практиковать что-то, тем более естественным оно будет для вас, поэтому вам будет легче использовать это упражнение, чтобы помочь себе успокоиться, когда эмоции усиливаются.

Резюме

Знание о трех способах мышления может помочь вам получить некоторый контроль над своими эмоциональными реакциями. Довольно часто, просто зная об этих состояниях и имея возможность называть их, вы можете лучше понять, когда пребываете в своем эмоциональном "Я". В этой книге вы изучите больше навыков, которые помогут вам действовать от имени своего мудрого "Я". Пока что вы узнали о некоторых конкретных изменениях образа жизни, которые снижают вероятность контроля над вами ваших эмоций. Вместо того чтобы просто реагировать, вы будете более склонны выбирать, как бы вы хотели действовать в любой конкретной ситуации.

Многое из того, что обсуждалось в этой главе, может показаться имеющим смысл, но, как мы все знаем, здравый смысл не всегда широко распространен! Важно по-настоящему обдумать, какие изменения необходимо привнести в свою жизнь, и начать работать над этим. Это не легкий путь, поэтому не торопитесь и будьте деликатны с собой, но работайте усердно. После того как вы почувствуете, что добились определенного прогресса в этих изменениях, вернитесь к этой книге и узнайте больше.

Глава 3
Изучите свои эмоции

В детстве, вы, возможно, упустили некоторые вещи, являющиеся важной частью правильного управления эмоциями. Скорее всего, у вас есть определенные представления об эмоциях, которые на самом деле являются всего лишь мифами. Нехватка информации в сочетании с дезинформацией препятствует действиям, исходящим от вашего эмоционального "Я". Поэтому, прежде чем двигаться дальше, важно выяснить все факты.

Что такое эмоция

Слова "эмоция" и "чувство" обычно являются синонимами, но эмоция состоит не только из того, что мы чувствуем. Марша Линехан (*Linehan, 1993*) называет эмоции полносистемными реакциями, поскольку они включают физиологические реакции (изменения в химии тела и его языке), мысли (триггерные образы, воспоминания и побуждения к действию), а также собственно испытываемое чувство (например, грусть, гнев, беспокойство или что-либо еще). Например, когда вы испытываете чувство гнева, это не просто чувство. Кроме него, вы испытываете физиологические реакции. Вы можете чувствовать прилив крови к лицу, учащенное сердцебиение и дыхание, мышечное напряжение и т.д. Вы также будете испытывать гневные мысли (опять же, это могут быть мысли о текущей ситуации, а также образы или воспоминания) и побуждение

действовать (например, вы можете ругаться, кричать или кидаться чем-либо). Таким образом, вы видите, что эмоции намного больше, чем просто то, что мы чувствуем.

Хотя некоторые выражения эмоций универсальны (например, плач, когда грустно; хмурый взгляд, когда сердишься), два человека никогда не испытывают эмоции одинаково. Для каждой эмоции возможны самые разные физиологические ощущения, мысли и побуждения. Фактически у вас могут быть разные переживания одной и той же эмоции в зависимости от ситуации, в которой вы находитесь, окружающей среды, людей и других факторов. Например, чувство скорби, которое вы испытали бы, если бы умер друг, отличалось бы от вашего переживания скорби, если бы умер один из членов вашей семьи. Точно так же чувство счастья, которое вы испытаете, увидев друга, которого не видели в течение нескольких недель, будет отличаться от чувства счастья, которое вы испытаете, если бы не видели этого человека в течение года. Будьте уверены, однако, что, несмотря на эти различия, во всех наших эмоциональных переживаниях есть общие черты, поэтому вы можете научиться определять свои эмоции, если еще не можете этого делать.

Роль эмоций

Эмоции выполняют важные функции и необходимы, хотя порой могут быть весьма болезненны. Думайте о своих эмоциях как о любом другом чувстве, таком как зрение, слух, осязание, вкус и обоняние, поскольку они предоставляют информацию точно так же, как и любое другое чувство. Вот некоторые из ролей, которые играют ваши эмоции.

Мотивация

Некоторые эмоции побуждают к действию (*Linehan, 1993*). Например, гнев возникает, когда происходит что-то, что вам не нравится, мотивируя вас действовать так, чтобы изменить ситуацию. Другим примером является страх, побуждающий вас к борьбе, бегству, ступору или потере сознания, чтобы выжить, когда вам угрожают (*Beck, Emery, & Greenberg, 1985*).

В этих ситуациях эмоции не только мотивируют; они готовят к действию, вызывая физиологические изменения в теле. Например, прилив адреналина вызывает повышение артериального давления и напрягает мышцы, готовя вас к действию; страх делает то же самое, побуждая вас бежать или оставаться и сражаться.

Информация

Эмоции предоставляют информацию о ситуации, которую вы хотите каким-то образом изменить, подсказывая, насколько она соответствует вашим потребностям (*Campos, Campos, & Barrett, 1989*). Например, гнев возникает, чтобы помочь вам увидеть, что в данной ситуации есть что-то несправедливое; вина может возникнуть, чтобы сообщить вам, что вы сделали что-то, идущее вразрез с вашими нравственными устоями и ценностями.

Эмоции могут также выступать в роли некой формы самокоммуникации, предоставляя эмоциональную информацию прежде, чем ваш мозг успеет рационально обработать информацию, которую он получает от органов чувств (*Linehan, 1993*). Например, когда вы видите кого-то с пистолетом, ваш страх предоставляет вам информацию, которая заставляет вас двигаться прежде, чем у вас появится время остановиться и подумать над ответными действиями.

Коммуникация

Эмоции помогают эффективнее общаться с людьми (*Linehan, 1993*). Благодаря универсальности выражений лица и жестов, связанных с эмоциями, мы инстинктивно распозн*а*ем эмоции людей. Это значит, что кто-то сможет догадаться, что вам грустно, если вы плачете, или что вы злитесь, если вы хмуритесь и ваши руки сжаты в кулаки. Когда кто-то узн*а*ет, что вы чувствуете (или вы узн*а*ете, что чувствует кто-то другой), он сможет сопереживать и действовать эмоционально соответствующим образом, например утешить, когда вам грустно.

Эмоции также могут мотивировать вас вступать в коммуникацию, как, например, в предыдущем примере гнева, способном побудить вас к изменению неприемлемой ситуации.

Поэтому эмоции важны по разным причинам. Но какими бы важными они ни были, они также могут быть ошеломляющими. Чтобы сделать их менее ошеломляющими, нужно уметь их распознавать и идентифицировать.

Определение своих эмоций

Вы когда-нибудь замечали, что чувствуете что-то, но не знаете что? Вы знаете, что чувствуете себя плохо или расстроены, но вы не можете подобрать название ощущению, которое испытываете? Многие люди блуждают в этом эмоциональном тумане. Проблема в том, что, если вы не знаете, что чувствуете, то не сможете это изменить. Это общеизвестный факт, что люди, знающие, что именно они чувствуют, гораздо лучше способны управлять своими эмоциями. Поэтому очень важно, чтобы вы разобрались в диапазоне эмоций, которые испытываете. Со временем и с

практикой вы лучше их узнаете, что позволит вам при необходимости их изменять.

Первое, что нужно сделать, — это перестать говорить, что вы чувствуете себя "плохо" или "расстроенным". Это общие слова, которые на самом деле не описывают конкретные эмоции. Вам будет проще назвать то, что вы чувствуете, подумав о том, что ваши эмоции делятся на шесть основных категорий: гнев, страх, грусть, стыд (или вина), любовь и счастье. В следующих разделах эти эмоции обсуждаются с точки зрения физических ощущений и мыслей, которые часто сопровождают их, а также ситуаций, в которых они обычно возникают.

Гнев

Для некоторых людей гнев — почти стандартная эмоция. Если это о вас, вы заметите, что впадаете в гнев, когда происходит что-то эмоциональное. Например, кто-то умирает, и вы испытываете гнев, а не грусть; друг говорит вам, что вы обидели его чувства, и вы скорее злитесь, чем раскаиваетесь. Гнев часто просто мешает. Поэтому важно сначала подумать о том, когда действительно эффективно испытывать гнев; вот некоторые примеры.

- Кто-то относится к вам неуважительно (например, оскорбляет вас).
- Кто-то угрожает вам (эмоционально или физически).
- Вы не можете достичь важной цели.
- Вы считаете, что нечто неправильно или несправедливо (например, к вам относятся несправедливо или что-то в мире происходит неправильно).

Гнев вызывает выброс адреналина; это часть реакции “борьбы или бегства”, когда ваше тело готовится встать и сражаться (гнев) или убежать (страх). Поэтому, испытывая гнев, вы часто замечаете учащение сердцебиения и дыхания, дыхание становится поверхностным, вы чувствуете покраснение лица, напряжение мышц и дрожь. Ваши мысли становятся оценочными (вы можете сказать себе: “Какой придурок!” или “Так не должно было произойти. Это совершенно нелепо!”). Кроме того, вы можете заметить, что ваш разум переносит вас в другое время, когда вы испытывали подобную злость. Это называется *памятью, зависящей от состояния*, когда ваш разум обращается в прошлое, когда вы испытывали эту эмоцию, и связанные с ней воспоминания усиливают актуальные эмоции. Наконец, гнев зачастую сопровождается отыгрыванием побуждений, таких как желание кричать или плакать, бросать что-то или бить кого-то, или набрасываться с обидными словами.

Вот некоторые слова, описывающие различные типы гнева: “раздраженный”, “разочарованный”, “огорченный”, “разгневанный”, “возмущенный”, “обезумевший”, “обозленный”, “враждебный”, “обиженный”, “обеспокоенный”, “недовольный”.

Страх

Страх также вызывает прилив адреналина и приводит к такой же реакции борьбы или бегства, как и гнев: сердцебиение и дыхание учащаются, дыхание становится поверхностным, вы чувствуете покраснение лица, напряжение мышц, дрожь и т.д. Со страхом вы также можете чувствовать головокружение, тошноту, а также боль, стеснение или тяжесть в груди.

Поскольку и гнев, и страх запускают одну и ту же реакцию борьбы или бегства, схожесть ощущений может затруднить определение испытываемых эмоций, поэтому важно тщательно обдумать ситуацию, в которой вы находитесь, когда возникает такая эмоция, и подумать о своих мыслях и побуждениях в этой ситуации.

Вот несколько примеров ситуаций, в которых может возникнуть страх.

- Вы находитесь в незнакомой обстановке или с людьми, которых не знаете.
- Кто-то или что-то угрожает вам (например, вас задирают в баре или на вас кидается недружелюбно настроенная собака).
- Кто-то, о ком вы заботитесь, получает травму или ему угрожают.
- Вы думаете, что можете потерять кого-то или что-то важное для вас (например, во время ссоры с близким человеком вы можете опасаться, что отношения прекратятся, или во время разногласий с вашим боссом вы можете опасаться, что потеряете работу).

Вот некоторые слова, описывающие различные типы страха: "испуганный", "взволнованный", "нервный", "тревожный", "панический", "растерянный", "обеспокоенный", "напряженный", "потерянный", "ошеломленный", "переполненный", "встревоженный", "смущенный".

Грусть

Как чувство грусти выражается физически? Грусть часто сопровождается желанием плакать, поэтому

вы можете испытывать чувство стеснения в груди и в горле. В состоянии грусти люди часто чувствуют себя уставшими или истощенными, чувствуют снижение уровня энергии, вялость, хотят весь день оставаться в постели. Вы можете обнаружить, что не получаете удовольствия от занятий, которые раньше вам нравились, и что вы чувствуете себя внутренне опустошенным. Побуждения, сопровождающие грусть, часто связаны с изоляцией и уходом от других.

Грусть возникает по разным причинам; вот несколько примеров ситуаций, в которых вам может быть грустно.

- Вы теряете близкого человека (например, когда отношения заканчиваются или когда кто-то умирает).
- Вы не в состоянии достичь важной цели (например, не получили желаемую работу или не поступили в то или иное учебное заведение; были отвергнуты кем-то, в кого влюбились).
- Близкий вам человек чувствует грусть или боль.

Вот некоторые слова, описывающие различные типы грусти: “скорбящий”, “подавленный”, “безнадежный”, “отчаянный”, “разбитый горем”, “мрачный”, “несчастный”, “печальный”, “обеспокоенный”, “расстроенный”, “унылый”.

Стыд или вина

Стыд и вина — это два разных чувства. Стыд возникает, когда вы чувствуете, что другие люди судят вас за что-то. Вы чувствуете вину, когда сами судите себя. Поэтому нет ничего удивительного, что часто обе эти эмоции переживаются одновременно: когда

вы сделали что-то, что идет вразрез с вашими нравственными устоями и ценностями, вы осуждаете себя за это и ожидаете, что другие люди также будут осуждать вас. Как и в случае с грустью, побуждение при чувстве стыда или вины зачастую заключается в том, чтобы скрыться, изолироваться и уйти от окружающих вас людей. Вот несколько примеров, когда вы можете чувствовать стыд или вину.

- Вы делаете что-то, что считаете неправильным или аморальным (вы чувствуете вину), или то, что другие считают неправильным или аморальным (вы чувствуете стыд). Например, человек, предпочитающий сексуальное доминирование, может не испытывать вины за свои предпочтения, потому что он не чувствует, что делает что-то аморальное, но он может испытывать стыд, если другие считают такие предпочтения аморальными.
- Вас критикуют в присутствии других людей.
- Вы думаете или вспоминаете о чем-то постыдном, что совершили в прошлом, или кто-то узнает о вашем аморальном поступке.
- Человек, чье мнение вы цените, отвергает или критикует вас за то, за что вы ожидаете похвалы (например, если вы сделали что-то полезное для сотрудника на работе, а вам говорят, что этого делать не следовало).

Стыд и вина часто сопровождаются некоторыми физическими ощущениями, которые сопровождают также грусть и страх; у вас может появиться желание плакать или может возникнуть чувство стеснения в груди и в горле. Чувствуя стыд, вы можете покраснеть

и испытать нервозность, сопровождающую страх. Чувство стыда или вины может также побудить вас попытаться исправить ситуацию, например извиниться, если вы кого-то обидели.

Вот некоторые слова, имеющие отношение к переживанию стыда или вины: "пристыженный", "смущенный", "униженный", "опозоренный", "виноватый", "извиняющийся", "сокрушающийся", "сожалеющий", "испытывающий к себе отвращение", "раскаивающийся".

Любовь

Любовь — это эмоция, которую вы испытываете к другим людям, своим питомцам и, надеюсь, к себе. Вы, вероятно, испытаете любовь в таких ситуациях.

- У вас появились чувства к человеку, к которому вас влечет физически и эмоционально.
- Вы являетесь родителем: видеть, как ваш ребенок делает то, чем вы гордитесь; смотреть, как он спит; слушать, как он говорит, что любит тебя; смотреть, как он делает что-то в первый раз.
- У вас есть домашнее животное: ваша собака приветствует вас у входной двери; ваша кошка прыгает к вам на колени и мурлыкает; ваша собака ластится к вам.

Когда вы испытываете чувство любви, то, скорее всего, вы испытываете общее усиление положительных эмоций: вам хочется видеть предмет своих чувств; вы больше наслаждаетесь происходящим; чувствуете себя более защищенным, расслабленным и спокойным. Если вы любите другого человека, то можете также заметить повышение уровня своей энергии и обнаружить, что вы хотите быть с этим человеком чаще. Ваши

мысли часто будут об этом человеке, о планах на будущее, о времени, проведенном вместе, и т.д.

Вот некоторые слова, имеющие отношение к переживанию любви: “заботливый”, “любящий”, “страстный”, “привязанный”, “увлеченный”, “связанный”, “принимающий”, “обожающий”, “желающий”, “влекомый”, “испывающий симпатию”, “преданный”.

Счастье

Счастье возникает внутри вас, когда дела идут хорошо. Когда вы чувствуете себя счастливым, то хотите улыбаться и делиться своим счастьем. Побуждения, сопровождающие счастье, будут зависеть от ситуации, которая вас устраивает: вы можете обнять человека, которого рады видеть; или вас могут осчастливить какие-то новости, и вы захотите поделиться ими с близкими людьми. Счастье часто делает людей более активными и более социальными; у вас прибавляется энергия, и вы хотите совершить как можно больше всего, потому что чувствуете себя прекрасно.

Но счастье — это эмоция, в отношении которой у нас бывают нереалистичные ожидания: люди часто верят, что они должны чувствовать себя счастливыми всегда, а затем спрашивают, почему это не так. По моему опыту, большинство из нас не живут в состоянии счастья; мы можем чувствовать себя довольными жизнью или умиротворенными, но эмоция счастья обычно не длится долго.

Когда вы покупаете новый дом, женитесь или заводите детей, то будете чувствовать себя счастливыми; если вы устроились на работу, о которой мечтали, получили крупную премию или достигли какой-то другой важной цели в своей жизни, то будете чувствовать себя счастливыми. Другими словами, в вашей жизни будут

события, которые заставят вас чувствовать себя счастливыми, но по большей части первоначальное счастье исчезнет и превратится в продолжительные эмоции удовлетворения или покоя.

Вот некоторые слова, имеющие отношение к переживанию счастья: “радостный”, “восторженный”, “эйфоричный”, “удивленный”, “восхищенный”, “удовлетворенный”, “гордый”, “довольный”, “расслабленный”, “безмятежный”, “спокойный”, “радостный”, “испытывающий облегчение”.

Упражнение “Определение эмоций”

Сидя или лежа обратите внимание на свое тело, отмечая его положение и осознавая любые присутствующие физические ощущения. Постепенно расширяйте свою осознанность до любых эмоциональных ощущений, присутствующих в вашем теле в этот момент, и наблюдайте за ними безоценочно. Обратите внимание на происходящее в вашем теле и в вашем разуме, мысленно отмечая эти переживания, отмечая происходящее безоценочно, даже если это не то, что вы хотите или любите.

Затем аккуратно перенесите внимание на свое дыхание. Сделав глубокий вдох и медленно выдохнув, задайте себе вопрос “Каковы мои эмоции?” и просто позвольте себе обратить внимание на то, что эмоция дает о себе знать. Будьте открыты и любопытны. Опишите это как можно подробнее. Можете ли вы назвать свои эмоции? Если можете, назовите их. Не осуждайте себя, если это болезненные эмоции, просто признайте их присутствие.

Вы можете не испытывать сильных эмоций при выполнении этого упражнения, и это нормально; возможно,

вы чувствуете себя просто довольным, любопытным или даже скучающим. Что бы ни было, просто безоценочно отметьте это. Определив свою эмоцию, открыто и мягко повторяйте ее название, например "удовлетворение, удовлетворение, удовлетворение " или "скучно, скучно, скучно". Если вы чувствуете, что захвачены эмоциями или перегружены ними, вернитесь к тому, чтобы сосредоточиться на дыхании, пока не почувствуете себя снова спокойнее.

Продолжайте делать это в течение нескольких минут, просто отмечая любые присутствующие эмоции и мягко признавая их. Если вы не можете найти эмоцию, ничего страшного. Если вы не можете назвать ее, это тоже нормально. Просто обратите внимание на переживаемые эмоции. Выполнив это упражнение, можете просмотреть предыдущее обсуждение шести основных эмоций и посмотреть, поможет ли оно идентифицировать переживаемые вами эмоции.

Регулярное выполнение этого упражнения поможет вам лучше понять свои эмоции. Возможно, вы захотите делать заметки о том, как испытываете свои эмоции, особенно если вам трудно их назвать. Повышение вашего объективного осознания своих эмоций с помощью практики осознанности поможет вам понять паттерны автоматического реагирования, в которых вы участвуете, и удержаться от привычного, ставшего автоматическим, поведения (*Wilkinson-Tough et al., 2010*).

Как связаны эмоции, мысли и поведение

Не следующем рисунке демонстрируются связи между эмоциями, мыслями и поведением в когнитивно-

поведенческой терапии (КПТ). То, что вы *чувствуете* в той или иной ситуации, влияет на то, как вы будете думать и вести себя в ней. То, что вы *думаете* о ситуации, будет влиять на то, как вы себя чувствуете и ведете себя в ней. То, как вы будете *действовать* в ситуации, будет влиять на то, что вы думаете и чувствуете в ней. Эти взаимоотношения показаны на рис. 3.1.

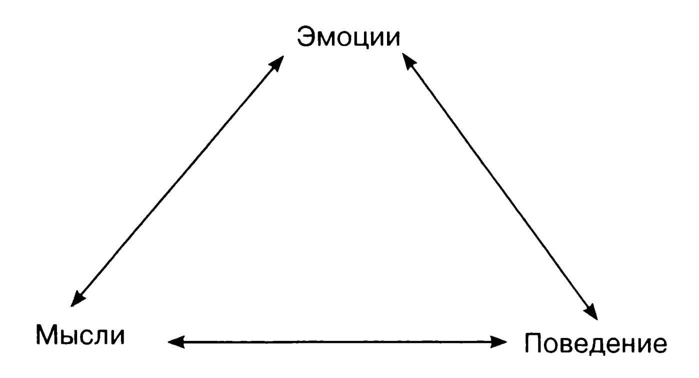


Рис. 3.1. Взаимосвязь эмоций, мыслей и поведения

Эти три элемента настолько взаимосвязаны, что их легко спутать; например, когда я спрашиваю людей, что они чувствуют, они зачастую делятся со мной своими мыслями об этом. Наоми, например, было трудно определить свои эмоции; во время одной из сессий она рассказывала мне о своих поисках работы и о том, как она устала от безработицы и необходимости каждый день искать работу. Когда я спросила ее, что она чувствует в этой ситуации, она ответила, что чувствует себя "бесполезной и измотанной". Я указала Наоми, что это не эмоции, и снова спросила ее, что она чувствует в этой ситуации; ей потребовалось несколько попыток, чтобы понять, что она расстроена и взволнована.

Одной из причин таких трудностей в описании наших чувств является то, что эмоции и мысли возникают

настолько быстро и автоматически, что мы обычно не делаем паузы, чтобы подумать о них, прежде чем действовать. Но разделение эмоций, мыслей и поведения — важный шаг к более эффективному управлению эмоциями.

Пытаясь определить свои чувства по отношению к чему-либо, вы должны помнить о шести основных эмоциях: гнев, страх, грусть, стыд (или вина), любовь и счастье. Если кажется, что ваши эмоции не описываются ни одним из этих слов, вы можете попытаться мыслить поэтапно. Например, вы можете не быть злым, но, возможно, чувствуете разочарование или раздражение. Возможно, вы не чувствуете страха, но беспокоитесь, волнуетесь или нервничаете.

Ваше поведение — это просто отражение ваших действий. Это не то, что вы думали о том, что сделать, или что вы хотели сделать, а то, как вы на самом деле вели себя в конкретной ситуации. И конечно, это ваши мысли о ситуации. История о Марине сможет прояснить разницу между мыслями, чувствами и поведением.

История Марины

Мать Марины всегда интересовалась, когда она собирается найти себе мужа и завести детей. Это не только раздражало Марину, но и заставляло ее думать об этих вещах, и тогда она злилась на себя из-за отсутствия семьи. Поэтому, когда ее мать снова подняла этот вопрос в разговоре по телефону, Марина потеряла самообладание и бросила трубку. Она была в ярости от своей матери и думала про себя: "Она всегда пытается заставить меня чувствовать себя плохо. Я, безусловно, — большое разочарование для своей семьи".

Глядя на ситуацию Марины и ее ссору с матерью, можете ли вы определить ее чувства, мысли и поведение? В первую очередь, как Марина относится к этой ситуации? Она испытывала гнев (сказала, что была раздражена, а затем разъярена). Она, вероятно, испытывала грусть, учитывая, что она думала о ситуации ("Я, безусловно, — огромное разочарование для своей семьи"). У Марины была и такая мысль: "Она всегда пытается заставить меня чувствовать себя плохо". И ее поведение вылилось в бросание трубки во время разговора с матерью.

Согласно КПТ, если бы Марина смогла изменить свое поведение или свои мысли, это могло бы помочь ей по-другому относиться к ситуации. Например, поведение, связанное с матерью, было агрессивным. Если бы она смогла изменить его на менее агрессивное (например, сказать матери, что она должна идти, а затем повесить трубку), а не действовать, исходя из побуждения излить свой гнев, она бы обнаружила, что меньше злится на свою мать. Или, если бы Марина изменила свои мысли о ситуации, она могла бы обнаружить, что чувствует себя иначе. Например, заметив, что она думает "Она всегда пытается заставить меня чувствовать себя плохо", Марина могла бы изменить эту мысль на более нейтральную, например "Мама часто задает мне эти вопросы, и это меня расстраивает".

Роль интерпретации

Также важно признать, что обычно мы не реагируем эмоционально в возникшей ситуации, а скорее реагируем на нашу интерпретацию этого события. Другими словами, происходит событие, наш разум интерпретирует его, и в ответ на эту интерпретацию мы испытываем эмоцию, как показано на рис. 3.2.

Ситуация ⟶ Интерпретация ⟶ Эмоция

Рис. 3.2. Роль интерпретации

Например, в ситуации с матерью Марина не испытывает гнева в прямой связи с этим разговором. Скорее, ее мать сделала заявление (создала ситуацию), которую Марина интерпретировала как обидную. Интерпретация: "Она всегда пытается заставить меня чувствовать себя плохо", и это заставило ее чувствовать себя обиженной и разгневанной (эмоция).

Иногда, конечно, эмоции происходят от прямой реакции на событие: вы сто*и*те на балконе 18-го этажа многоквартирного дома и чувствуете страх; или вы узнаете, что кто-то, кого вы любите, умер, и вы чувствуете горе. Это лишь некоторые случаи, когда наш эмоциональный ответ является немедленным, не требующим интерпретации. Но по большей части испытываемые нами эмоции являются ответом на наши интерпретации. Хорошей новостью является то, что упражнения на осознанность, в которых вы просто отмечаете свои мысли и эмоции, помогают лучше осознавать свои интерпретации (и ваши мысли в целом), так что вы сможете научиться исследовать эти внутренние события и решать, действительно ли они значимы для вас.

Мысли и чувства не являются фактами

Еще один важный шаг к более эффективному управлению своими эмоциями — это признать, что мысли и эмоции не являются фактами; они просто отражают переживания или восприятие ситуации. Другими словами, просто потому, что вы чувствуете определенным образом, не означает, что это правда; и просто потому, что вы думаете о чем-то, не означает, что это факт. Например, я сомневаюсь, что мать Марины

спросила ее о ее личной жизни для того, чтобы заставить Марину чувствовать себя плохо; вероятнее всего, она с нетерпением ждет возможности стать бабушкой и увидеть, как ее дочь счастлива в собственной семье. Вот еще один пример, проясняющий этот момент.

История Беллы

Белла бросила свою последнюю работу, поскольку стала слишком на ней выматываться, и подумала, что она неэффективна в своем деле. Она нашла новую работу и очень хотела приступить к ней после пяти месяцев безработицы. Первые несколько недель Белла волновалась, что не сможет выполнять и эту работу. Она была в ужасе от того, что ее работодатель может посчитать ее некомпетентной. Белла могла думать только о том, что ей не справиться и с этой работой, и она не раз думала об увольнении, хотя новая работа ей нравилась.

Белла относилась к своим мыслям и чувствам как к фактам. Но только потому, что она беспокоилась о недовольстве ею босса, это не стало правдой; и то, что она боялась, что не сможет выполнять эту работу, не означало, что так оно и есть в действительности. Ее мысли и чувства были просто мыслями и чувствами, а не фактами. Дело в том, что на самом деле Белла хорошо справлялась со своей новой работой. Учиться было трудно, но она получила положительные отзывы о своем испытательном сроке, и ее руководители были довольны ею. Ее коллеги нашли ее приятной и профессиональной, и она стала ценным членом команды.

Надеюсь, из этого примера понятно, что если у нас есть мысли и чувства по поводу ситуации, это не

означает, что эти мысли и чувства являются точным отражением происходящего. Отвечая на вопрос, почему нам так трудно различать наши мысли и эмоции, уместно вспомнить то, что теоретик КПТ *Аарон Бек* назвал *автоматическими мыслями* (*Beck, 1976*). А. Бек отметил, что в нашем сознании постоянно идет диалог в отношении нашего опыта: то, что говорят нам наши чувства; то, как мы чувствуем себя физически и эмоционально; то, что мы думаем о ситуации, и т.д. Бек признал, что автоматические мысли определяют, как мы будем относиться к ситуации, что, в свою очередь, влияет на то, как мы будем себя вести. Но проблема с автоматическими мыслями заключается в том, что они возникают настолько автоматически, что мы часто не осознаем их. Эти мысли возникают очень быстро, почти рефлекторно, и все же кажутся реалистичными и убедительными (*Beck, 1976*). В результате мы перестаем сомневаться в своих автоматических мыслях; вместо этого мы ведем себя так, как будто эти мысли были фактами. Вот пример, иллюстрирующий эту идею.

Тесс и Оливер

Тесс и Оливер недавно переехали в свой первый дом и вскоре обнаружили, что у них разные представления о ведении домашнего хозяйства. У Тесс была склонность оставлять свою одежду на полу в спальне, а Оливеру надоело убирать за ней или просить, чтобы она это делала сама. Однажды Оливер пришел домой с работы и застал беспорядок; его первая мысль была такой: "Она делает это только потому, что знает, что это сводит меня с ума". Она вызвала у Оливера сильный гнев. Он не остановился, чтобы оценить эту мысль. Как только она пришла ему в голову, он просто

принял ее за правду и действовал, словно Тесс просто пыталась на него давить.

Поскольку Тесс не было дома и он не мог направить свой гнев на нее, Оливер схватил всю одежду, которая была на полу, вынес ее на улицу и сжег. Немного успокоившись, он понял, насколько иррационально действовал и что его действия основывались лишь на одной мысли: Тесс делала так специально, чтобы его разозлить. Оливер почувствовал раскаяние, осознав, что слишком остро отреагировал, но, конечно, ущерб уже был нанесен.

Несмотря на то что автоматические мысли возникают в результате чувств, иногда они предоставляют точную информацию о ситуации, поэтому необходимо тщательно оценивать свои мысли, а не принимать их на веру. Также важно помнить, что чувства всегда валидны, т.е. имеют значение, — это просто то, что вы чувствуете. Поведение, однако, — совсем другое дело. Поскольку мы не хотим осуждать свои эмоции (см. главу 4), нам необходимо оценить свое поведение, чтобы определить, является ли оно приемлемым.

Использование осознанности, чтобы отпустить мысли

О, если бы я получал по 10 центов каждый раз, когда кто-то задает мне вопрос “Как избавиться от этих мыслей?” Обычно людям не нравится ответ: “Чтобы избавиться от той или иной мысли, следует перестать пытаться от нее избавиться ”. Если вы когда-нибудь пытались перестать думать о чем-то, вы знаете, что это не работает, — чем сильнее стараешься не думать о чем-то, тем больше об этом думаешь. Как отметил Кристофер Гермер, “когда вы чему-то сопротивляетесь, оно уходит

в подвал и поднимает тяжести!" (*Germer, 2009, p. 24*). Другими словами, чем больше вы чему-то сопротивляетесь, тем сильнее оно становится.

Часть проблемы связана с нашим мозгом: когда мы пытаемся не думать о чем-то, мозг должен об этом думать, чтобы знать, о чем не думать! Странно? Вот упражнение: в течение следующих 30 секунд, несмотря ни на что, не думайте о розовых слонах. Старайтесь изо всех сил не думать о розовых слонах в любом виде или форме. Вы можете закрыть глаза, если так будет легче, но постарайтесь не представлять себе их большие гибкие уши, толстые морщинистые ноги и длинные тонкие хвосты.

Ну как, получилось? У большинства людей головы полны розовых слонов, поскольку попытка не думать о них не работает. Исследования показали, что попытка подавить мысли на самом деле вызывает усиление этих мыслей; и чем дольше люди пытаются их подавить, тем больше они в конечном итоге о них думают (*Wilkinson-Tough et al., 2010*).

Эти же исследователи отмечают, что ключом к прекращению размышлений о чем-то является практика осознанности, позволяющая мыслям просто проходить через ваш разум, а вам — не привязываться к ним и не пытаться избавиться от них или подавить их. Другими словами, если вы испытываете беспокоящие вас мысли, просто примите их: пусть они приходят, не пытайтесь их остановить; отметьте их безоценочно — и их постепенно заменят другие мысли. Конечно, неприятные мысли могут вернуться, но если вы продолжите просто принимать их присутствие, они вскоре рассеются. Осознанность помогает изменить отношение к переживаниям: вместо того чтобы бояться или злиться на сопровождающие их мысли, просто примите их, а принимая их, вы не даете им повода оставаться.

Некоторые исследователи предполагают, что саморегуляция внимания и осознания, принятия и открытости переживаниям настоящего момента, культивируемая осознанностью, помогает нам занять объективную, наблюдательную позицию по отношению к нашему внутреннему опыту. В свою очередь, это позволяет принимать наши мысли и эмоции как таковые, а не как буквальное отражение реальности (*Wilkinson-Tough et al., 2010*).

Упражнение "Наблюдение за мыслями и эмоциями"

Уделите несколько минут выполнению следующего упражнения на осознанность.

Установите таймер не более чем на пять минут. Сидя или лежа в удобной позе, начинайте отмечать свои внутренние переживания. Мысленно отметьте, какие мысли, эмоции или физические ощущения приходят в ваше сознание. Помечайте это как мысль, эмоцию или физическое ощущение. Например, если у вас есть мысль, что "это пустая трата времени", пометьте ее как мысль. Если вы отметили, что чувствуете беспокойство, пометьте это как эмоцию. Безоценочно наблюдайте и описывайте в себе все, что помечаете. Вы можете отметить, что одни и те же мысли возникают снова и снова; просто принимайте их каждый раз, помечая их безоценочно. Продолжайте наблюдать и описывать так свои переживания, пока не сработает таймер.

Это упражнение поможет вам различать свои мысли и эмоции, воспринимать их как мысли и эмоции и учиться определять свои интерпретации. Как только вы освоите его, не стесняйтесь увеличивать время этой практики.

Десять мифов об эмоциях

Если у вас неверные представления об эмоциях, вам будет трудно эффективно управлять ими. Ниже приведены некоторые из наиболее распространенных мифов, когда люди верят в то, что они чувствуют. Каждый миф сопровождается кратким обсуждением его ошибочности.

1. **В каждой ситуации есть правильный и неправильный способы чувствовать**. Это неправда. Одно и то же событие вызывает у каждого человека разные эмоции, поскольку интерпретации этого события разные. Ваш эмоциональный отклик также будет зависеть от многих факторов, таких как ваше участие в ситуации, ваши отношения с о кружающими, состояние вашего разума до того, как произошло событие, и т.д. Важно помнить, что эмоции не являются хорошими или плохими, правильными или неправильными; просто вы чувствуете в данной ситуации себя именно так, а не иначе.

2. **Чувство гнева — плохое или нездоровое**. Это миф. Гнев — это естественная человеческая эмоция; как уже упоминалось, он служит определенной цели, а потому это хорошая и вполне здоровая эмоция. Что не может быть позитивным или здоровым, так это способ ее выражения.

3. **Счастливые и эмоционально здоровые люди не испытывают болезненных эмоций**. Это неправда! Даже самые счастливые люди иногда испытывают боль; жизнь — это хорошее и плохое, боль и радость. В жизни, естественно, будут

болезненные моменты, и любой человек будет испытывать боль в результате этих моментов, независимо от того, насколько он счастлив или хорошо приспособлен.

4. **Чувство грусти (или другая эмоция) — признак слабости**. Опять же, миф. Эмоции возникают, чтобы мотивировать что-то изменить, чтобы помочь общаться, и т.д. Эмоции — это нормально. Ваша реакция на ту или иную эмоцию может быть нездоровой, и если это так, нужно на этом сосредоточиться: безоценочно определить, какой образ действий будет более здравым и поможет справиться с этой сильной эмоцией.

5. **Болезненные эмоции разрушительны**. Ложь! Разрушительны не эмоции, а то, как вы действуете под их влиянием. Например, чувство гнева физически не повредит ни вам, ни кому-либо еще; но если из-за гнева вы идете на физическое насилие, люди получают травмы.

6. **Если люди не одобряют ваши чувства, то эти чувства неправильны.** Как отмечено в мифе 1, люди будут по-разному относиться к ситуации в зависимости от их интерпретации события и других факторов. Нет правильного или неправильного способа испытывать эмоции. Если кто-либо осуждает вас за эмоции, которые вы испытываете, напомните себе, что ваши чувства — это то, что чувствуете вы, и это нормально.

7. **Болезненные эмоции плохие и поэтому должны быть исправлены**. Еще один миф. Болезненные

эмоции болезненны, но это не делает их плохими. Поскольку все эмоции выполняют свои функции, я могу утверждать, что все эмоции хорошие! Для их возникновения есть причины. Конечно, как только вы поймете причину появления болезненной эмоции, вы, вероятно, не захотите, чтобы она появлялась регулярно. Есть вещи, которые можно сделать, чтобы помочь себе с этим. Пока просто признайте, что не следует исправлять эмоции.

8. **Быть эмоциональным означает быть неконтролируемым**. Это не обязательно так. Возможно, прямо сейчас, когда вы эмоциональны, вы выходите из-под контроля. Но именно об этом и говорится в этой книге: как эффективнее управлять своими эмоциями, чтобы держать их под контролем, даже когда вы испытываете сильные эмоции.

9. **Выражать свои эмоции вредно**. Скорее наоборот: плохо, если вы не выражаете свои эмоции! Выражать свои эмоции очень полезно. Неспособность выражать свои эмоции или выражать их агрессивно или пассивно — это неэффективно и даже может быть вредно.

10. **Болезненные эмоции никогда не исчезнут, если вы не будете действовать, чтобы избавиться от них**. Еще один миф. Правда в том, что болезненные эмоции уходят сами, и нам не нужно ничего с ними делать. Попытка заставить их уйти фактически их задержит.

Резюме

В этой главе было много информации об эмоциях. К настоящему времени вы должны понимать, что важно уметь идентифицировать свои эмоции и что все эмоции служат некой цели. Вы также узнали о связи между тем, как мы чувствуем, думаем и ведем себя. Вся эта информация будет полезна, когда вы начнете работать над контролем своих эмоциональных реакций. Вы должны продолжать выполнять упражнения на осознанность, представленные в этой главе. Когда вы решите, что успешно определяете свои эмоции и уже готовы идти дальше, переходите к следующей главе. В ней вы начнете знакомство с некоторыми навыками, которые помогут вам более эффективно управлять своими эмоциями.

Глава 4
Успокойте свои эмоции

В предыдущей главе было представлено много информации, способной помочь вам понять свои эмоции. Из этой главы вы узнаете, как ваши убеждения об эмоциях влияют на ваше восприятие этих эмоций и откуда пришли эти убеждения. Вы также узн*а*ете, как использовать навык самовалидации, чтобы ослабить свою эмоциональную боль и легче перенести эмоции.

Послания об эмоциях

Нас постоянно атакуют разнообразными посланиями об эмоциях. Иногда они позитивны или нейтральны, но чаще всего они негативны. Например, задумайтесь на минуту о посланиях, которые мы получаем в отношении эмоций от общества и через средства массовой информации, или о стереотипах дозволенного и постыдного: мужчины не должны плакать или даже говорить о своих эмоциях; они — "рациональный" пол, в то время как женщинами, считается, управляют их чувства. Исключением, конечно же, является гнев; для мужчин вполне нормально выражать свой гнев, но для женщин это нехорошо. Полезны ли эти стереотипы? Вовсе нет, и это только те послания, которые мы получаем от общества.

Теперь подумайте о посланиях об эмоциях, которые вы получали от своей семьи. Они были позитивными или нейтральными? Подразумевали ли они, что

эмоции имеют причину, что чувствовать их — это нормально, что они естественны? Или вы выросли, думая, что определенные (или все) эмоции плохи и что вы не должны выражать или даже чувствовать их? Эти послания могут быть явными или косвенными. Рассмотрим следующие истории, они помогут задуматься о посланиях, которые вы получили в своей жизни.

История Брэда

Брэд был эмоциональным ребенком. Он плакал, когда ему было грустно или больно. Он рассказывал родителям, когда его что-то пугало. Он звонил друзьям, чтобы поделиться своими волнениями, когда случалось что-то позитивное. Когда он стал старше, дети в школе начали дразнить его, особенно когда он плакал, называя его девочкой и плаксой. Когда он рассказал об этом родителям, его отец сказал, что Брэду нужно "взять себя в руки", иначе дети продолжат его преследовать. После этого всякий раз, когда Брэд плакал или испытывал другие эмоции, родители говорили ему, что он должен с этим справиться и смириться, что он теперь большой мальчик и не должен плакать или что глупо чего-то пугаться.

Постепенно Брэд узнал от своих родителей и сверстников, что чувствовать эти эмоции нехорошо. Став взрослым, он делал все возможное, чтобы скрыть свои чувства, поскольку считал, что они делали его слабым. Со временем, однако, Брэд обнаружил, что он мог игнорировать или подавлять свои эмоции только до тех пор, пока в конечном итоге не срывался на людях, и это наносило ущерб его отношениям.

История Серены

Родители Серены много ссорились, пока она росла. Хотя они никогда не позволяли себе рукоприкладства в присутствии детей, Серена помнит, как ее родители ссорились после того, как отец возвращался домой с работы поздно вечером. Ее отец начинал кричать, мать начинала плакать, а потом отец приказывал ей прекратить это. "Даже не пытайся спорить со мной", "Твое упреки только ухудшат положение" и "Я терпеть не могу твое постоянное нытье", — кричал он на мать. Слыша, как ее отец ругает мать за то, что та плачет, грустит и обижается, Серена пыталась скрыть свои эмоции, когда ей было грустно и хотелось плакать, поскольку старалась не вызвать на себя гнев отца.

Став взрослой, Серена делала все возможное, чтобы скрыть свои чувства, особенно когда она думала, что другим они не понравятся. Однако, отвергая свои чувства, Серена сильно злилась. Она обнаружила, что, не имея возможности выразить свой гнев из-за страха перед реакцией других людей, она обратила его внутрь себя. Это приводило к депрессии и беспокойству, нередко у нее возникало чувство неконтролируемости, и она совершала поступки, о которых впоследствии сожалела (например, переедание и выпивка).

История Карлоса

Отец Карлоса умер, когда он был еще совсем маленьким, и его мать осталась воспитывать его и двух его братьев одна. Спустя некоторое время после смерти отца Карлос часто говорил матери о том, как сильно

он скучает по отцу, он плакал и говорил о своем страхе перед будущим, поскольку это приносило ему облегчение. Вскоре, однако, он начал понимать, что его печаль и тревога заставляли его мать чувствовать себя хуже; она становилась еще более обеспокоенной и грустной и часто уходила в свою комнату, чтобы побыть в одиночестве. Карлос знал, что на его мать и так много навалилось. Она вернулась на работу, чтобы содержать семью после смерти отца, и часто выглядела уставшей. Он также знал, что она очень сильно скучает по его отцу и что она тоже боится будущего, поэтому решил прекратить обременять ее своими чувствами. Карлос начал делать все возможное, чтобы скрыть свои чувства, думая, что он должен быть сильным, тем более что он был самым старшим из детей и считал себя обязанным помогать матери.

Став взрослым, Карлос считал эмоции слабостью и думал, что выражение его боли будет только обременять людей, о которых он заботится. Вместо этого он скрывал свои эмоции, но в результате часто испытывал панические атаки и тревогу.

На примере этих трех историй ясно, что мы получаем различные послания об эмоциях. Некоторые, как в истории Брэда, — прямые и непосредственные, когда нам прямо говорят, что мы не должны что-то чувствовать. В других случаях эти послания косвенные. Серена, например, увидела послание в реакциях отца на эмоции матери, что заставило ее изменить собственную эмоциональную экспрессию. Другой пример — Карлос, получивший послание о том, что его эмоции причиняли матери боль, и в результате переставший их выражать.

Важно знать, что, хотя полезно осознать, какие послания об эмоциях вы получали, речь не идет о том, чтобы обвинить кого-либо в том, как вы научились выражать (или не выражать) свои эмоции. Обычно заботящиеся о нас люди не пытаются относиться к нам враждебно или порочно. Например, родители Брэда думали, что помогают ему "взять себя в руки"; родители Серены пытались защитить ее от своих ссор; а мать Карлоса явно испытывала сильную душевную боль и пыталась защитить его от этого.

Кроме того, важно помнить, что ваши родители, опекуны и другие люди, от которых вы получали такие послания, сами получали соответствующие послания в своем детстве, как и их родители, и т.д. Речь идет о лучшем понимании себя, поэтому вы можете изменить те модели, которые вам больше не нужны. Понимание того, что вы сами думаете и как сами относитесь к определенным эмоциям, может помочь вам изменить отношение к ним и поможет эффективнее ими управлять.

Влияние убеждений

Послания, которые вы получаете по мере взросления, а иногда даже позже, влияют на то, что вы чувствуете в отношении своих чувств. Другими словами, вы могли научиться тому, что нельзя выражать свой гнев, что это плохо и делает вас "злым", и т.д. Если это так, то, чувствуя гнев, вы, скорее всего, будете оценивать это чувство как плохое или осуждать себя как плохого или злого человека за то, что гневаетесь.

Прежде чем мы рассмотрим влияние этих оценочных суждений, необходимо еще кое-что узнать об эмоциях, а именно: есть два типа эмоций — первичные и вторичные.

Первичные эмоции

Первичная эмоция — это то, что вы чувствуете в ответ на вашу интерпретацию ситуации или события (рис. 4.1).

Ситуация ——► Интерпретация ——► Первичная эмоция

Рис. 4.1. Первичная эмоция

Ситуация может быть внешним событием, например, когда у вас спор с другом, и первичной эмоцией является гнев на друга за то, что он вам сказал. Либо ситуация может быть внутренним событием: автоматическим мышлением, образом или воспоминанием, выступающим триггером первичной эмоции.

Вторичные эмоции

Вторичная эмоция — это чувство, которое вы испытываете в ответ на первичную эмоцию. Опять же, происходит событие или возникает ситуация, вы эмоционально реагируете на свою интерпретацию этой ситуации или события, а затем приходят старые добрые автоматические мысли, основанные на посланиях, которые вы получали об этой эмоции. Чувства, которые вы испытываете в ответ на эти мысли, являются вашими вторичными эмоциями (рис. 4.2).

Первичная эмоция ─► Интерпретация ─► Вторичная эмоция

Рис. 4.2. Вторичная эмоция

Вернемся к примеру с гневом: вы повздорили с другом и сердитесь на него за то, что он сказал вам. Далее, если вы получали послание о том, что гнев — это плохо, то можете подумать про себя что-то вроде “я не должен так себя чувствовать”. Это вызывает другие

эмоции: возможно, вы злитесь на себя или чувствуете вину, или даже грустите из-за того, что рассержены на друга. Это вторичные эмоции, или ваши чувства, в отношении своих чувств. Осуждая свои эмоции или себя за то, что они у вас есть, вы усиливаете испытываемую боль, что делает вас более уязвимым для реагирования со стороны вашего эмоционального “Я”.

Вы можете использовать следующее упражнение на осознанность, являющееся продолжением упражнения из главы 3, чтобы исследовать свои чувства в отношении своих чувств.

Упражнение “Определение чувств в отношении чувств”

Сидя или лежа, обратите внимание на свое тело, отмечая свое положение, выражение лица и любые присутствующие физические ощущения. Постепенно расширяйте свое сознание до любых эмоций, присутствующих в этот момент, наблюдая за ними безоценочно. Обратите внимание на происходящее внутри вашего тела и в вашем разуме, мысленно отмечая происходящее внутри вас безоценочно, даже если это не то, что вы хотите или любите.

Аккуратно перенесите внимание на свое дыхание, сделайте глубокий вдох и медленно выдохните, задав себе вопрос “Какие эмоции я испытываю?” Позвольте вашему вниманию переместиться туда, куда оно хочет. Примите установку на открытость и любознательность к тому, что вы испытываете. Опишите это как можно подробнее, мысленно отметив это безоценочно, просто признав его присутствие. Какие эмоции вы чувствуете? Как можно лучше опишите их себе: каково это? Если можете, идентифицируйте их.

Когда вы называете эмоцию, отметьте, какие мысли, образы, воспоминания или другие эмоции возникают в ответ на эту первичную эмоцию. Что вы чувствуете в отношении этого чувства? Каковы ваши мысли об этом чувстве? Опять же, просто безоценочно обратите внимание на то, что с вами происходит. Например, если возникает чувство неприязни или отвращения, просто отметьте, что внутри вас возникло чувство неприязни или отвращения. Если вы отметили, что возник образ или воспоминание, аналогично мысленно отметьте это переживание. Приняв установку на открытость и любознательность, откройте для себя свои переживания, как можно лучше их исследуя. Какими бы ни были ваши переживания, они уже есть. Вы позволяете себе их осознать.

Продолжайте выполнять это в течение нескольких минут, отмечая любые присутствующие эмоции, осторожно признавая их и замечая реакцию вашего тела и разума на эти переживания. Вы можете обнаружить, что в настоящий момент не испытываете никаких эмоций (это хорошо) или что еще не можете назвать свои эмоции (что тоже хорошо). Если это так, просто обратите на них внимание и продолжайте практику. Постепенно вы научитесь определять испытываемые эмоции и сможете вернуться к этому упражнению и узнать, что вы думаете и чувствуете в отношении своих чувств.

Валидируйте свои эмоции

Как упоминалось ранее, осуждение своих эмоций или себя за их наличие делает вас более уязвимыми для реагирования со стороны вашего эмоционального "Я". Чем больше эмоций вы испытываете, тем выше вероятность того, что они будут контролировать вас,

и когда вы инвалидируете себя (осуждая за наличие этих эмоций), то вызываете еще больше эмоций. Вот пример того, как это может произойти.

История Дианы

Диана страдала от тревоги, с ней часто случались панические атаки. Чувствуя, что начинается очередная паническая атака, она рефлекторно пыталась избавиться от нее и отвергнуть эти чувства. Она думала: "Это глупо, я должна научиться контролировать это прямо сейчас или я никогда не смогу контролировать это! Ужас!" Другими словами, она осуждала себя за испытываемую тревогу, и у нее были оценочные мысли в отношении своей тревоги как таковой, о том, как это плохо, что это "глупо" и т.д. Такие мысли только усиливали эмоции, испытываемые Дианой. Она злилась на себя за неспособность их контролировать и за то, что тревога контролировала ее жизнь. Она еще больше тревожилась о том, чем это обернется для нее в будущем, как будет ограничивать ее, мешать получить хорошую работу и т.д.

Как можно заметить, инвалидирующие мысли Дианы вызвали у нее еще больше эмоций, а усиление эмоций затрудняет управление ими и доступ к мудрому "Я". Инвалидация (т.е. непризнание, обесценивание) эмоций ухудшает ситуацию в долгосрочной перспективе. Так что можно сделать вместо этого? Вот самая сложная часть: валидировать, т.е. признать и принять, свои эмоции.

Валидация эмоций означает, что вы принимаете и понимаете их, а не то, что вам эти эмоции нравятся или вы хотите, чтобы они продолжались; вы признаете их присутствие и разрешаете себе их чувствовать.

Считайте свои эмоции зыбучим песком. Чем неистовее и усерднее вы с ними боретесь, тем больше они вас обуревают; они будут контролировать вас и заставлять делать и говорить то, о чем вы потом пожалеете. Так что перестаньте бороться. Откиньтесь назад и примите, что эмоции есть. Это не значит, что вам нравится, что они есть, или что вы будете пассивны и не будете пытаться что-то сделать с ними. Напротив, если бы вы застряли в зыбучих песках, вы бы звали на помощь и оглядывались по сторонам, чтобы увидеть, сможете ли дотянуться до ветки и вытащить себя. Точно так же и с вашими эмоциями, вы должны продолжать работать над более эффективным управлением ими, вам нужно обратиться за помощью, и вы должны продолжать искать инструменты, которые помогут вам вытащить себя из этого эмоционального состояния. Но ключ здесь в том, что вам нужно прекратить бороться со своими эмоциями и принять ситуацию. Так, например, вы могли бы сказать себе: "Сейчас присутствует тревога. Это неудобно. Мне это не нравится, но это то, что есть".

Валидация эмоций не заставит их исчезнуть (помните, что диалектико-поведенческие навыки не приведут к исчезновению эмоций), но способность валидировать себя не позволит вам вызвать дополнительные болезненные эмоции. Возьмите для примера Диану: ее паническая атака сопровождается всевозможными оценочными мыслями, например о том, насколько она "глупа", "ужасна" или "бесполезна" из-за того, что не может удержать тревогу под своим контролем. Вынося эти оценочные суждения в отношении тревоги и самой себя, она вызывает еще больше эмоций: она, вероятно, рассердится на себя за испытываемую тревогу и за то, что не в состоянии справиться с ней.

Так что бы было, если бы Диана не осуждала свою тревогу и себя за то, что ее испытывает? Ничего. Без оценочных суждений не запустились бы никакие дополнительные эмоции. Да, тревога все еще присутствовала бы, но если бы Диана чувствовала только тревогу, а не первичное чувство тревоги плюс гнев на себя за то, что она ее испытывает, ей было бы намного легче справиться, поскольку у нее была бы только одна эмоция, а не несколько.

Конечно, очень важно решать любые проблемы и вмешиваться в ситуацию, если это уменьшит эмоции или заставит их исчезнуть. Но сначала вы должны валидировать себя, убедившись, что не запускаете дополнительных болезненных эмоций, после чего можно приступить к решению проблемы.

Как валидировать свои эмоции

Итак, как прекратить инвалидировать свои эмоции, пытаясь отогнать их и не чувствовать, особенно если вы занимались этим довольно долго? Первым шагом, конечно, является повышение осознания того, что вы думаете и чувствуете в отношении своих эмоций. Если вы не знаете, как реагируете на свои чувства, вы не сможете изменить свои реакции. Чтобы лучше понять свои эмоции и принять их, вы можете выполнить следующее упражнение на осознанность.

Упражнение "Валидация эмоций"

Сидя или лежа в удобном положении, уделите несколько минут расслаблению и отдыху, чтобы ваше дыхание стало комфортным и естественным. Когда будете готовы, сосредоточьтесь на настоящем и начните отмечать любые ощущения в своем теле, обращая особое

внимание на те ощущения, которые вы отвергали или подавляли, такие как боль или напряжение. Не пытаясь изменить ни одно из этих ощущений, просто позвольте себе отметить их присутствие; будьте безоценочно любознательны и откровенны по отношению к ним, даже если вам не нравится то, что вы отмечаете. Каждый раз, когда вы замечаете, что боретесь с переживанием, позвольте своему телу по возможности расслабиться, а своему сердцу — смягчиться. Позвольте себе открыться для переживаний, а не продолжать бороться с ними. Вдохните ощущения и просто позвольте им быть.

Теперь обратите внимание на свои чувства и мысли, отмечая все, что присутствует в данный момент. Снова обратите внимание на любые конкретные чувства или мысли, с которыми вы боретесь, которые вы инвалидируете или осуждаете, которых пытаетесь избежать или которые хотите оттолкнуть. Обратите на эти события свою любознательность, будьте открыты для них как можно больше и не продолжайте с ними бороться. Вдохните эти чувства и мысли и просто позвольте им быть.

Не осуждая ни одно из этих переживаний, просто будьте открытыми для них, позвольте затруднениям, которые вы испытываете, просто существовать. Отмечайте каждое из них по очереди, проявляя к ним интерес и любопытство. Каждый раз, заметив, что вы сражаетесь с переживанием, напомните себе оставаться открытым для него, что бы это ни было, отпуская затруднения и борьбу. Продолжайте дышать, и пусть переживание будет. Помните, это уже есть, что бы это ни было. Просто безоценочно отметьте это.

Уровни валидации

Чтобы немного упростить идею самовалидации, вы можете разбить ее на три различных уровня: признание, разрешение и понимание.

Признание. Первый и самый простой уровень самовалидации — это просто признание наличия эмоции, например "Я чувствую тревогу". Просто признавая эту эмоцию и ставя точку в конце предложения, а не осуждая ее, вы валидируете свою тревогу.

Разрешение. Второй уровень самовалидации — позволить себе чувствовать эмоции, например "Хорошо, я чувствую тревогу". Здесь вы не только не осуждаете эмоции. Вы идете на один шаг дальше, говоря себе "Это нормально". Опять же, это не значит, что вам нравится эмоция или вы хотите, чтобы она оставалась; вы разрешаете себе ее чувствовать.

Понимание. Самый высокий уровень самовалидации и, конечно, самый сложный. На нем вы не только воздерживаетесь от оценочных суждений о переживаемой вами эмоции и не только говорите себе, что чувствовать ее — это нормально, а делаете еще один шаг вперед и говорите, что понимаете ее: "Правильно, что я чувствую тревогу, находясь дома, учитывая тот факт, что я один и ворвались воры, угрожающие мне пистолетом".

Если вы подавляли свои эмоции б*о*льшую часть жизни, вполне вероятно, что вы начнете валидировать себя на первом уровне, просто признавая испытываемые эмоции. Даже это может быть трудным, поэтому не забывайте о терпении и продолжайте практиковать. Со временем вы обнаружите, что постепенно можете перейти на следующий уровень, а затем — еще на один. Также вполне естественно, что вы будете

двигаться на разных скоростях с разными эмоциями. Возможно, вам будет легче валидировать тревогу, чем гнев, а потому вы можете быть на самом высоком уровне валидации с тревогой и все еще на самом низком уровне с гневом. Где бы вы ни находились, не судите об этом. Продолжайте работать, и все получится.

Вот несколько примеров валидирующих утверждений относительно гнева.

- “Я зол”.
- “Хорошо, что я сейчас злюсь”.
- “Я злюсь. Это неудобно, но это то, что есть”.
- “Для моего гнева есть причина”.
- “Мой гнев объясним, поскольку я только что подрался с моим другом”.
- “Я сейчас злюсь, но это ничего не говорит обо мне как о личности”.
- “Мои проблемы с характером можно объяснить средой, в которой я вырос”.

Скорее всего, вам будет полезно подготовить несколько валидирующих утверждений, которые вы сможете зачитывать себе снова и снова, когда заметите, что инвалидируете свои эмоции. Таким образом, со временем вы сможете изменить внутренний диалог о том, какие испытываете чувства, вместо того чтобы вернуться к своим прежним негативным разговорам с собой и к оценочным суждениям.

Резюме

На протяжении всей жизни, особенно в детстве, мы все получаем послания о том, что эмоции могут быть

“хорошими” или “плохими”. Эти послания, конечно, влияют на то, как мы, став взрослыми, выражаем (или не выражаем) свои эмоции. Навык самовалидации поможет вам исследовать эти послания и при необходимости превратить их в более здоровые, что уменьшит вашу эмоциональную боль. Осознание своих эмоций — это первый шаг к их валидации. Надеюсь, вы уже на пути к практике осознанности и самовалидации.

Как и многие из навыков, о которых вы прочтете в этой книге, валидировать свои эмоции непросто; если бы это было не так, вам, вероятно, не нужно было бы читать эту книгу! Поэтому я хотела бы воспользоваться этой возможностью, чтобы напомнить о необходимости быть к себе снисходительными. Многие люди научились этим навыкам в детстве, но остальные не имели такого эмоционального образования. Если вы относитесь к последним, думайте об этом как о возвращении в школу, чтобы изучать математику. Вы не можете продвигаться слишком быстро, поскольку рискуете не достичь желаемого; и вы, конечно, не можете ничего пропускать, поскольку все последующие инструменты, которые вы осваиваете, основываются на предыдущих. Поэтому, пожалуйста, не торопитесь, имейте терпение и, если вы думаете, что научились валидировать свои эмоции, помните, что вы еще не справились с этим, поскольку большинству из нас потребуется на это много лет (если вообще это у них получится!). Затем переходите к следующей главе.

Глава 5
Оставьте оценочные суждения в покое

“Правильно” или “неправильно”, “хорошо” или “плохо”, “некрасиво”, “глупо”, “идиот”, “безумие”... Как часто вы слышите эти слова от себя, вынося оценочные суждения в уме либо вслух? Вы осуждаете только других, только себя или и себя, и других? Из этой главы вы узнаете об оценочных суждениях, их влиянии на вас и о том, как эффективнее управлять своими эмоциями, ограничивая оценочные суждения.

Что такое оценочное суждение

Оценочное суждение означает акт оценивания человека, ситуации или события. Другими словами, вынося оценочное суждение, мы формируем мнение (позитивное или негативное) о ком-то или о чем-то. Например, встретив кого-то впервые, мы формируем первое впечатление, что он милый, она странная, он плохо одевается, она бесшабашная, она веселая и т.д. И думая о чем-то в течение дня, большинство из нас постоянно выносит оценочные суждения: “Это прекрасный день”, “В метро отвратительный запах”, “Этот придурок просто оборвал меня”, “Этот фильм ужасен”, “У этой рыбы хороший вкус”. Нечасто мы можем испытать что-то, не навешивая подобного рода оценочные ярлыки.

Оценочные суждения настолько распространены в нашем обществе, что нам очень трудно их не

выносить. Вы, вероятно, помните, что слышали оценочные суждения еще в детстве: “Это хорошо”, “Ты плохая девочка”, “Это глупо”, “О чем ты думал?!” Мы слышали оценочные суждения на протяжении большей части своей жизни, и поэтому нет ничего удивительного в том, что мы усваиваем эту привычку и, в свою очередь, тоже выносим оценочные суждения. Кроме того, учитывая степень распространенности этого явления в обществе, оценочные суждения зачастую бывают автоматическими или почти неосознаваемыми.

Влияние оценочных суждений

Вы можете подумать, что если оценочные суждения столь распространены, то почему они являются проблемой? Если все выносят оценочные суждения, зачем о них беспокоиться? Краткий ответ таков: негативные оценочные суждения могут усилить болезненные эмоции.

Почему оценочные суждения болезненны

Когда вы выносите оценочные суждения, это приводит к усилению эмоциональной боли.

1. Когда происходит некое событие (или ситуация), ваша негативная его интерпретация вызывает у вас болезненные эмоции, обычно такие, как гнев, страх или боль.

2. Эта болезненная эмоция и есть то, что заставляет вас выносить оценочное суждение. Например, кто-то подрезает вас на дороге. Ваша интерпретация этого события выглядит примерно так: “Боже мой, он мог убить меня!”, что приводит к автоматической реакции страха и гнева, и эти

эмоции заставляют вас вынести оценочное суждение: “Какой придурок!”

3. Это оценочное суждение фактически повышает уровень ваших эмоций, обычно вызывая еще больший гнев. Хотя многие рационализируют свои оценочные суждения, говоря, что они позволяют вас чувствовать себя лучше, это фактически подливает масла в эмоциональный огонь. Исследования показали, что выражение гнева усиливает гнев и агрессию, подпитывая наши эмоции, а не успокаивая их (*Koole, 2009*).

Очень часто, когда я учу безоценочности, люди не верят, что оценочные суждения действительно увеличивают эмоциональную нагрузку. Но когда вы сможете уменьшить свои оценочные суждения, ваш уровень боли действительно снизится, что облегчит управление остальными эмоциями.

Если вы все еще в этом не уверены, давайте проведем эксперимент? На следующей неделе тщательно отслеживайте свои оценочные суждения. Вам не нужно записывать их, но обращайте внимание на то, когда вы их выносите, и замечайте испытываемые в результате этого эмоции. Обращайте внимание на оценочные суждения о себе, других людях или ситуациях. Конечно, это проще сказать, чем сделать. Помните, что многие оценочные суждения выносятся автоматически, поэтому их может быть трудно заметить. Если это так, обратитесь за помощью к семье или друзьям и попросите их указывать, когда вы выносите оценочные суждения.

Другой трюк заключается в том, чтобы замечать, когда вы испытываете сильные эмоции, а затем проверять свои мысли и смотреть, можете ли вы идентифицировать какие-либо возникающие при этом оценочные

суждения. И наконец, конечно, упражнения на осознанность, подобные тем, когда вы наблюдаете за своими мыслями и эмоциями, могут помочь вам лучше осознать, когда вы выносите оценочные суждения.

Но будьте осторожны. Как и многие люди, вы можете обнаружить, что, как только ваше внимание обращается на ваши оценочные суждения, осознание расширяется. Тогда уловка состоит в том, чтобы не осуждать себя за вынесение оценочных суждений!

Вы можете регулярно практиковать следующее упражнение на осознанность, чтобы лучше осознавать свои оценочные мысли, а также свои мысли и эмоции в более общем смысле.

Упражнение "Привратник"

Сидя или лежа в удобном положении, начните со своего дыхания: вдыхайте, выдыхайте, медленно, глубоко и с комфортом. Обратите внимание на ощущения, испытываемые при вдохе: ощущение воздуха, входящего в ваши ноздри, проходящего через горло и наполняющего легкие. Затем, во время выдоха, обратите внимание на ощущение, когда ваши легкие сдуваются, когда воздух выходит обратно через нос или рот.

После нескольких минут концентрации внимания на дыхании начните переносить внимание на свои мысли и эмоции. Представьте, что вы сто*и*те у ворот в замковой башне. Вы отвечаете за вход и выход через эти врата; вы — привратник. Но через них проходят не люди, а ваши мысли и чувства. Идея не в том, что вы решите, какие мысли и чувства пройдут; если они подходят, их нужно впустить, или они просто разобьют лагерь перед вратами и станут атаковать их все сильнее и сильнее. Идея заключается в том, что вы

приветствуете каждую мысль и чувство, когда они приходят, просто признавая их присутствие до того, как придет следующая мысль или чувство. Другими словами, вы принимаете каждое переживание таким, какое оно есть: "Гнев у ворот. Затем грусть. Затем мысль о прошлом. Снова гнев" и т.д.

Отмечая каждое переживание, просто признавайте все, что приходит вам в голову, будь то мысль или эмоция, — они будут проходить через врата, а не задерживаться перед ними. Мысль или эмоция может возвращаться снова и снова, но вы увидите, что это ненадолго; они просто проходят, и тогда возникает следующее переживание.

Отмечать навязчивые мысли

Для некоторых людей безоценочность мыслей становится более сложной из-за *обсессивно-компульсивного расстройства* (ОКР). При этом заболевании определенные мысли могут стать навязчивыми. Например, у человека могут быть мысли, что он собирается навредить своему ребенку или другому члену семьи; что он потеряет контроль над собой и пойдет на убийство; что он инфицирован вирусом СПИДа или каким-либо другим вирусом и может нечаянно передать его другим людям, и т.д. Эти мысли, какими бы нереалистичными они ни казались, могут вторгнуться в жизнь человека и сделать ее невыносимой.

У всех нас иногда возникают странные мысли. Вспомните о том моменте, когда вы ехали по дороге и подумали: "Может быть, мне стоит въехать в эту опору моста?" Или вы ожидали поезд метро, думая: "Как только поезд подойдет поближе, я могу спрыгнуть

с платформы". То, что эти мысли приходят в вашу голову, вовсе не означает, что вы действительно намерены действовать на них основании. Это просто мысли. Итак, многие из нас, когда возникает подобная мысль, просто каким-то образом ее признают ("Да, это было странно"), а затем отвергают. Люди с ОКР, однако, не могут этого сделать; вместо этого они зацикливаются на таких мыслях, и они беспокоят их. "Почему я думаю о чем-то подобном?", "Это должно что-то говорить обо мне как о человеке, у которого есть такие мысли".

Если у вас ОКР, безоценочно воспринимать свои мысли будет труднее, но это именно то, что вам нужно делать, чтобы остановить навязчивые мысли. Помните, что чем больше вы пытаетесь сопротивляться чему-либо или отвергать его, тем более сильным оно становится. Чем больше вы пытаетесь перестать думать о навязчивых мыслях, тем больше вы в конечном итоге о них думаете. Вместо этого вы должны признать, что эта мысль присутствует сейчас (не осуждайте ее и не отвергайте), просто признайте ее присутствие.

Оценочные суждения не несут полезной информации

Оценочные суждения бесполезны во всех отношениях, включая то, что они не несут никакой полезной информации. Если вы скажете коллеге, что ее работа плоха, как она узнает, как изменить свою работу, чтобы улучшить ее? Если вы скажете своей подруге, что она стерва, поймет ли она, какое поведение вы имеете в виду и что вы хотели бы, чтобы она изменила? Оценочные суждения не являются конкретными и не несут полезной информации. Быть безоценочным означает сказать, что вы на самом деле имеете в виду,

например сказать кому-то, что его записи могли бы быть более аккуратными, а не что его работа "плохая", — это даст человеку представление о том, что он может сделать по-другому. Или вместо того, чтобы называть подругу "стервой", скажите ей, что она сказала что-то обидное для вас, и убедитесь, что она поняла, о чем вы говорите.

Другими словами, будучи безоценочным, вы говорите, что вы на самом деле имеете в виду, а не просто наклеиваете ярлык с кратким названием. Безоценочность — это более эффективное средство общения.

Самобичевание оценочными суждениями

Вы можете не верить, что оценочные суждения в отношении себя сильно влияют на эмоции или на то, что вы думаете и чувствуете о себе. Но оценочное суждение о себе является формой словесного оскорбления. Критикуя себя за ошибку, называя себя глупым, бесполезным или неадекватным, вы оскорбляете себя. Что бы вы подумали и как бы вы себя чувствовали, если бы кто-то другой говорил вам такое? Вы бы это терпели? Или, возможно, лучший вопрос: вы бы говорили так со своим хорошим другом? Вероятно, нет. Так зачем это делать с собой? Подобный внутренний диалог со временем приводит к снижению самооценки и усиливает болезненные эмоции.

Оценочные суждения о себе, однако, обычно даже сложнее уловить, чем оценочные суждения о ком-то. Одна из причин этого в том, что мы зачастую не произносим их вслух, и всегда труднее уловить мысли, чем то, что произносится вслух. Вторая причина заключается в том, что оценочные суждения о себе довольно часто являются привычными; они продолжаются

на протяжении долгого времени. И то, что стало привычкой, изменить, конечно, сложнее. Если вы обнаружите, что оценочные суждения о себе представляют для вас проблему, я предлагаю сначала поработать над своими оценочными суждениями о других людях и о ситуациях. Практикуйтесь на этом, поскольку их легче уловить, и со временем вы, вероятно, обнаружите, что начинаете замечать и свои автоматические оценочные суждения о самих себе. Когда это произойдет, вы можете начать снижать уровень и этих оценочных суждений.

Оценочные суждения портят отношения

Сколько раз во время ссоры вы выносили оценочные суждения о близком человеке? "Ты идиот!", "Ты такой глупый!", "Ты подлая!" Время от времени все попадают в эту ловушку: набрасываются на близкого человека, потому что думают, что от этого станет легче. Но вместо этого лишь подливают масла в эмоциональный огонь, и фактически становится только хуже.

В главе 10 основное внимание будет уделено отношениям, поэтому здесь я просто укажу, что оценочные суждения о другом человеке негативно влияют на ваши отношения с ним. Большинство из нас знает, каково это — быть осуждаемым; помните об этом чувстве, когда общаетесь с людьми. Снижение ваших оценочных суждений о них окажет положительное влияние на ваши отношения с ними.

Почему некоторые оценочные суждения необходимы

Хотя оценочные суждения довольно часто не приносят пользы и затрудняют управление эмоциями, поскольку усиливают болезненные чувства, иногда они

необходимы. Нас должны оценивать на работе или в школе; порой мы должны вынести оценочное суждение о степени безопасности той или иной ситуации. Например, можно ли переходить дорогу на желтый свет, который только что зажегся, или нужно подождать? Оценочное суждение или оценка действий либо принятых решений позволяет учиться на своих ошибках. Признав, что результаты того или иного поведения или решения не соответствовали ожидаемым, вы будете знать, как поступать или принимать решение в следующий раз. Навык безоценочности относится не столько к полному искоренению оценочных суждений, сколько к осознанию языка, который мы используем, когда формируем оценки или мнения о тех или иных вещах.

Итак, далее вы узнаете, как практиковать навык безоценочности.

Что делать с оценочными суждениями

Первое, что нужно знать о навыке безоценочности, — это то, что не следует пытаться подавлять свои эмоции или быть пассивным, когда вы его практикуете. Скорее всего, следует быть безоценочным и ассертивным; речь идет о выражении своего мнения и эмоций надлежащим образом, без обвинений или агрессии.

В идеале цель заключается в том, чтобы быть *безоценочными* или нейтральными. Другими словами, цель в том, чтобы не быть ни позитивными, ни негативными. Да, позитивные оценочные суждения — это тоже оценочные суждения. Вы спросите, а что плохого в позитивном оценочном суждении о чем-то или о ком-то? Проблема в том, что если вы оцениваете кого-то или что-то позитивно, оно может превратиться

в нечто негативное (*Linehan, 1993*). Например, если вы скажете подруге, что считаете отношения с ней "прекрасными", а она позже сделает что-то обидное для вас, это может обернуться для вас оценкой отношений как "ужасных". Будет лучше придерживаться фактов; например, вы можете сказать себе, что довольны отношениями и любите проводить время со своей подругой или что она сказала что-то обидное и вы злитесь на нее. Обратите внимание, что в этом примере безоценочности вы придерживаетесь фактов и своих чувств, а не используете навешиваемые ярлыки.

Ниже приведены некоторые рекомендации, способствующие безоценочности.

Делаем безоценочные суждения

При превращении оценочного суждения в безоценочное старайтесь не забывать о двух вещах: о фактической ситуации и об эмоциях, которые вы пытаетесь выразить.

Сначала рассмотрим факты. Помните, что оценочные суждения — это ярлыки, которые мы навешиваем, а не то, что на самом деле имеем в виду. Поэтому, пытаясь быть безоценочным, подумайте о том, что действительно пытаетесь сказать. Например, вместо ярлыка "стерва" для описания своей супруги просто скажите, что вы на самом деле имеете в виду: "У меня был долгий трудный день на работе. Ты сказала, что собираешься приготовить сегодня ужин, но когда я вернулся домой, ты спросила меня, что будет на ужин".

Затем спросите себя, какую эмоцию вы пытаетесь выразить? Помните, что оценочные суждения исходят из наших болезненных эмоций, поэтому вместо того, чтобы осудить кого-либо или себя, скажите, что вы действительно чувствуете. Быть безоценочным не

значит отвергать свои эмоции или пассивно молчать о том, о чем вы на самом деле думаете. Наоборот, речь идет о навыке ассертивности. Поэтому, продолжая предыдущий пример, когда ваша супруга не выполнила обещание приготовить ужин, вы можете выразить свои эмоции, например, так: "Я испытываю гнев и разочарование". Таким образом, вы четко определитесь со своим партнером в отношении того, какое поведение было проблематичным и как вы к нему относитесь. Теперь ваш партнер должен решить, хочет ли он внести изменения, извиниться или сделать что-то еще, чтобы компенсировать свое поведение, основываясь на обратной связи, которую вы ему предоставили.

Вам также важно понять следующее: будучи безоценочным, вы просто берете то, что хотели сказать, и заменяете это безоценочным утверждением. Поэтому ваше оценочное суждение "Я глуп" следует перефразировать в безоценочное утверждение "Я ошибся, и я злюсь на себя". Это не то же самое, что успокаивать себя ("Кто-то другой мог сделать то же самое"), подбадривать себя ("Я попробую еще раз. Я знаю, что могу это сделать!") или оправдываться ("Я устал, поэтому и ошибся"). Быть безоценочным — не значит прощать свое поведение или придумать причины, по которым все произошло. Речь идет о принятии оценочного утверждения и превращении его в нейтральное. Вот еще один пример.

Ситуация. Вы двигаетесь по дороге за грузовиком, едущим со скоростью 35 км/ч.

Оценочное суждение. "Этот парень — полный идиот; ему не место за рулем".

Безоценочное суждение. "Я расстроен, потому что этот парень едет очень медленно".

В этой ситуации оправданием может быть что-то вроде следующего: "Может быть, он пожилой человек и боится ехать быстрее". Хотя это может быть правдой, вы отправляете себе послание о том, что извиняете такое поведение, и не должны испытывать разочарование; инвалидация, или обесценивание, собственных эмоций совершенно бесполезна (см. главу 4). Если успокаивать или подбадривать себя ("Все в порядке, я еще успею"), то это тоже не решает проблемы. Помните, что быть безоценочным значит выражать свои эмоции и мнения.

Этот навык, как и другие навыки в этой книге, не заставит ваши эмоции чудесным образом исчезнуть. Но безоценочность ослабит ненужные болезненные эмоции, которые вы испытываете, и это, в свою очередь, облегчит вам доступ к вашему мудрому "Я".

Поиск альтернативных слов для оценочных суждений

Имеет смысл иметь в запасе несколько слов, которыми можно заменить оценочные суждения. Вот несколько слов, которые могут сработать:

- "полезно" или "бесполезно";
- "допустимо" или "недопустимо";
- "обидно";
- "эффективно" или "неэффективно";
- "нужно" или "ненужно";
- "уместно" или "неуместно".

Если вы будете практиковать безоценочность, то, скорее всего, найдете и другие слова, способные помочь вам объективнее описать ситуацию, вместо того

чтобы оценивать ее. Однако надеюсь, что эти слова помогут вам положить начало.

Следующее упражнение на осознанность (*Brantley & Hanauer, 2008*) поможет вам стать менее оценочными, практикуя сострадание к себе и другим. Вы начнете с того, что сконцентрируетесь на сострадании к себе, но, привыкнув к этому упражнению, можете распространить эти добрые мысли и на других людей. В качестве альтернативы, если вам трудно обратить сострадание на себя, можно начать с сострадания к другим людям и вернуться к себе, когда это станет более привычным.

Упражнение "Медитация любящей доброты"

Найдите место, где можно комфортно сидеть или лежать, чтобы расслабиться. Как только вы успокоитесь, начните с сосредоточения своего внимания на дыхании. Не пытайтесь изменить то, как вы дышите; просто отмечайте свои чувства, возникающие при дыхании. Вдыхайте и выдыхайте, постепенно замедляя дыхание, чтобы дышать медленно, глубоко и комфортно.

Теперь, продолжая концентрироваться на дыхании, позвольте себе соединиться с позитивными эмоциями: чувствами доброты, дружелюбия, тепла и сострадания. Это те чувства, которые вы испытываете, встречая кого-то, кого действительно любите; когда ваш домашний питомец радостно встречает вас у двери; или когда вы делаете что-то хорошее для другого человека, например открываете ему дверь. Пусть ваша память перенесется в те моменты, когда вы испытали это тепло и доброту по отношению к кому-то. Привнесите эти чувства в настоящий момент, позволяя себе испытывать радость, любовь и любые другие позитивные

чувства, которые у вас возникают. Испытывая эти чувства любви и дружелюбия, мягко произнесите про себя следующие фразы, адресуя их себе.

Я могу быть счастливым

Я могу быть здоровым

Я могу быть умиротворенным

Я могу быть в безопасности

Выскажите эти утверждения про себя или вслух. В любом случае как можно лучше прочувствуйте эти слова, когда их произносите, вкладывая чувства и смысл в каждую фразу, которую говорите себе. Если вам трудно направить эти чувства доброты на себя, помните, что изменение старых привычек требует времени. Другими словами, не судите себя или это упражнение, а просто знайте, что вам нужно уделить ему больше времени. Регулярно выполняйте это упражнение, и вы обнаружите, что можете проявить более доброе, дружелюбное и мягкое отношение к себе и другим людям, что поможет достичь безоценочности.

Десять советов по достижению безоценочности

1. Помните, что безоценочность не означает превращение негатива в позитив; речь идет о том, чтобы быть нейтральными, ни позитивными, ни негативными.

2. Уменьшение негативных оценочных суждений снижает уровень гнева и других болезненных эмоций.

3. Имейте в виду, что осуждать — это как подливать масла в огонь эмоций; это только усиливает болезненные эмоции.

4. Ограничить то или иное поведение можно, просто подсчитав, как часто вы его проявляете. Если вы ошеломлены или обескуражены мыслью о том, чтобы пресечь свои оценочные суждения, начните с подсчета своих оценочных суждений, а затем постарайтесь их изменить.
5. Помните, что безоценочность не только помогает ослабить эмоциональную боль, но и оказывает позитивное влияние на отношения.
6. Мы часто реагируем на ситуацию, как если бы наши оценочные суждения были правдой, а не просто ярлыками, которые мы навесили на что-то или на кого-то.
7. Помните о кривой научения: сначала вы будете замечать свои оценочные суждения только после того, как их вынесете. Однако, продолжая практиковать, вы начнете замечать их во время возникновения (прежде чем произнести их вслух) и по мере формирования в вашем сознании. Со временем вы постепенно обнаружите, что можете выносить безоценочные суждения раньше, чем внутри вас возникнут оценочные суждения.
8. Как и в случае с любым другим навыком, стать безоценочным сложнее, когда эмоции интенсивны.
9. Наблюдайте за своими мыслями, чтобы научиться осознавать свои оценочные суждения.
10. Не судите себя за то, что выносите оценочные суждения. Это человеческая природа!

Резюме

В этой главе представлен навык безоценочности — еще один навык, который можно использовать для более эффективного управления своими эмоциями. Безоценочность оказывает позитивное влияние на самооценку. Отказ от оценочных суждений о себе и других людях также приносит пользу отношениям, поскольку позволяет эффективнее общаться с близкими.

Помните, что это очень сложный навык для применения на практике — в основном потому, что оценочные суждения настолько автоматические, что их трудно уловить и изменить. Поэтому очень важно быть терпимым к себе. Не забывайте практиковать безоценочность к себе, пока осваиваете этот навык, и не судите себя за свои оценочные суждения.

Также важно знать, что этот процесс бесконечный. Вместо того чтобы стремиться достичь цели почивать на лаврах, думайте об управлении эмоциями как о путешествии длиною в жизнь. Сейчас вы встали на путь, и вам нужно следовать ему. Если вы думаете об этом именно так, вам будет легче быть терпимым к себе.

Глава 6

Как стать более эффективным в своей жизни

Как часто вы вспоминали принятое ранее решение или действия в определенной ситуации и хотели поступить по-другому? Сколько раз вы сожалели о том, что сказали или сделали нечто такое, что оказалось вредным в долгосрочной перспективе? Диалектико-поведенческий навык эффективности заключается в обучении действовать так, чтобы не жалеть впоследствии.

Что значит "быть эффективным"

Диалектико-поведенческий навык *эффективности* означает делать то, что срабатывает, приближает к долгосрочным целям, а также делать то, что нужно для удовлетворения своих потребностей (*Linehan, 1993*). Первый шаг к эффективности — выяснить, какова ваша цель: чего вы пытаетесь достичь. Как только вы определите, что для вас наиболее важно в долгосрочной перспективе, подумайте о том, что следует делать или как действовать, чтобы повысить свои шансы на успех. Конечно, эффективные действия не гарантируют получения того, что вам нужно, но повышают ваши шансы на достижение цели (*Linehan, 1993*).

Слышали ли вы когда-нибудь выражение "Назло маме отморожу уши"? По сути, это относится к тому,

что вы делаете что-то, что может казаться правильным в данный момент (другими словами, действуя от имени вашего эмоционального "Я"), но в конечном итоге противоречит вашим интересам, поскольку не приближает вас к цели. Это противоположность эффективности (*Linehan, 1993*). Будучи эффективным, вы действуете от имени своего мудрого "Я": вы учитываете, что вам говорят ваши чувства, мысли, инстинкт или интуиция о ваших интересах.

Важно помнить, что, хотя эффективность заключается в том, чтобы делать то, что нужно для достижения целей, это не дает вам права действовать в ущерб другим людям. Помните, что эффективность заключается в вашем мудром "Я". Поэтому следует действовать в соответствии со своими нравственными устоями и ценностями. Действия против собственных принципов подрывают самоуважение, что в конечном итоге не отвечает вашим интересам.

Вот две истории о людях, которые действовали неэффективно.

История Сюзанны

Сюзанне было 27 лет, и она работала в инженерной компании около трех месяцев после получения степени магистра. Она была увлечена новой работой и трудилась сверхурочно. Компания недавно приобрела крупного клиента, и Сюзанна очень хотела проявить себя с хорошей стороны, чтобы получить более ответственную должность. Но после недели недосыпания настроение Сюзанны стало совершенно непредсказуемым, и она начала испытывать сильное беспокойство. К сожалению, беспокойство и проблемы с эмоциями не были для нее чем-то новым. Она никогда не могла

эффективно управлять своими эмоциями, и это часто доставляло ей неприятности; например, ей часто приходилось пропускать школу, поскольку она была слишком перегружена, чтобы вовремя выполнять домашние задания.

Сюзанна оказалась на больничном, и, отдохнув несколько дней, почувствовала себя намного лучше. Ее друзья и семья советовали ей отдохнуть еще и убедиться, что она полностью здорова для того, чтобы вернуться на работу, но Сюзанна решила приступить к работе сразу, поскольку не хотела подводить своего босса, ведь компания была очень занята новым клиентом. Сначала Сюзанна думала, что с ней все в порядке; она все еще чувствовала беспокойство, но ее настроение было более стабильным, и она лучше спала по ночам. На какое-то время беспокойства ее покинули, но затем она снова взялась за старое: слишком много работала, не спала и не заботилась о себе. Две недели спустя она была отстранена от работы после того, как потеряла самообладание при общении с коллегой, угрожала ей и разбрасывала в офисе вещи.

Почему Сюзанна действовала неэффективно? Потому что чувствовала себя в настоящий момент хорошо и не сделала того, что было в ее интересах в долгосрочной перспективе. Поскольку она беспокоилась о том, чтобы не разочаровать своего босса, она действовала исходя из своих эмоций, отказываясь остановиться и отдохнуть от работы, чтобы оставаться здоровой.

Что было бы эффективно для Сюзанны в этой ситуации? Быть эффективным не значит слепо делать то, что тебе говорят, без вопросов. Речь идет о том, чтобы делать то, что является наилучшим в долгосрочной перспективе, а не в краткосрочной. Поэтому, если бы

Сюзанна серьезно отнеслась к мнению своей семьи и друзей и рассмотрела возможные последствия своих действий, она могла бы быть более эффективной.

История Маккензи

Маккензи и Рошель встречались почти год. Он был счастлив в отношениях, и в свой 31 год подумывал о том, чтобы перевести отношения на следующий уровень, поэтому решил предложить Рошель переехать к нему. Однажды ночью, когда они были у него дома, Маккензи решил затронуть эту тему и спросил, что Рошель думает об их отношениях. Он был неприятно удивлен ее ответом. Рошель сказала, что в последнее время много думала об этом и решила, что для прогресса в их отношениях ей хотелось бы, чтобы он обратился за помощью к психологу и научился справляться со своим гневом.

Маккензи знал, что у него всегда была проблема с контролем гнева. Время от времени у него с Рошель даже были потасовки, но до сих пор он не думал, что проблема настолько серьезна. Выслушав этот ультиматум, он не только удивился, но и разозлился. Вместо того чтобы попросить ее поговорить об этом, Маккензи набросился на Рошель с упреками и оскорблениями. Он сказал Рошель, что никогда больше не хочет ее видеть. Она ушла, и он больше никогда ее не видел.

Маккензи действовал от имени своего эмоционального "Я"; он был поражен и рассержен тем, что сказала Рошель, и, вероятно, боялся ее потерять. Но вместо того чтобы действовать эффективно, Маккензи позволил своим эмоциям взять верх и взорвался. Он назло другому человеку "отморозил себе уши". Он сделал то,

что полагал правильным в данный момент, — набросился на человека, который причинил ему боль. Но, в конце концов, с чем он остался? Ни с чем, кроме сожалений.

Что было бы эффективно для Маккензи в этой ситуации? Опять же, быть эффективным — это не значит просто делать то, что вам говорят, поэтому вряд ли можно ожидать, что Маккензи просто согласится получить профессиональную помощь по поводу своего гнева. Но действовать нужно от имени мудрого "Я". Вести разговор о сказанном Рошель было бы гораздо эффективнее, чем позволить гневу контролировать себя. То, как действовал Маккензи, просто показало Рошель, что она была права в отношении его поведения: это было неприемлемо, он не мог это контролировать, и ее решение было правильным. Быть эффективным в этой ситуации означало бы расспросить Рошель, почему она считает его гнев проблемой и что именно она хотела бы, чтобы он изменил, чтобы сохранить отношения. Тогда Маккензи был бы в лучшем положении, принимая решение, желает ли он проделать ту работу, о которой говорила Рошель.

Быть эффективным, действуя противоположно чувствам

Специфическим навыком, способным помочь вам действовать эффективно, является диалектико-поведенческий навык *действовать противоположно эмоции*, или навык противоположного действия (*Linehan, 1993*). Вы идентифицируете эмоцию, которую испытываете (для Маккензи это был бы гнев), идентифицируете связанное с ней побуждение (в ситуации Маккензи — словесные оскорбления) и действуете противоположно этому побуждению (например,

Маккензи мог бы сказать Рошель, что ему нужен тайм-аут, прежде чем продолжить обсуждение, а затем выйти из комнаты, чтобы остыть). В табл. 6.1 показано, как это будет работать для болезненных эмоций, которые вы, вероятно, испытываете регулярно.

Таблица 6.1. Эмоции и соответствующие им побуждения и противоположные действия

Эмоция	Побуждение	Противоположное действие
Гнев	Атаковать словесно или физически	Выйти из ситуации; вести себя цивилизованно, чтобы не усугубить ситуацию
Печаль	Уйти от людей и изолироваться	Приблизиться к людям, попросить у них помощи
Тревога	Уйти или сбежать от вызывающей тревогу ситуации и избегать ее в будущем	Остаться в вызывающей тревогу ситуации и не избегать такой ситуации в будущем
Вина и стыд	Отстраниться ото всех и спрятаться	Приблизиться к людям и, если вина или стыд не оправдан (см. главу 3), продолжать делать то, что вызывает эти чувства

Важно знать, что этот навык не предназначен для избегания эмоций и не является попыткой заставить их исчезнуть (*Linehan, 1993*). Испытывая эмоцию, не забывайте, что для нее есть причина. Но иногда эмоции могут помешать действовать эффективно. Например, гнев может сказать вам, что вы недовольны тем, как ваш начальник относится к вам на работе. Как только вы почувствуете гнев и определите

его присутствие, то захотите обратиться к своему мудрому "Я", чтобы что-то с этим сделать. Лучше всего было бы проявить себя перед вашим начальником так, чтобы он изменил свое отношение к вам. Но если вы на него разгневаны, то этот гнев помешает вам действовать эффективно. Вместо того чтобы действовать от имени своего мудрого "Я", вы будете действовать от имени своего эмоционального "Я", возможно, сказав такое, о чем пожалеете позже, и обострив ситуацию. Таким образом, этот навык поможет вам снизить уровень эмоций, что способствует действиям от имени своего мудрого "Я" и эффективности.

Что препятствует эффективности

Иногда, даже если мы хотим действовать эффективно, это не так просто. Если вы не знаете, чего хотите, далеки от реальности и сосредоточены на краткосрочной перспективе, это может вам помешать (*Linehan, 1993*).

Не знаете, чего хотите

Первая и самая важная причина неэффективности — незнание своих желаний в текущей ситуации. Если вы не знаете, какова ваша цель, будет очень трудно узнать, что нужно сделать для ее достижения! Так что имеет смысл потратить некоторое время, чтобы задуматься над постановкой цели, прежде чем действовать. В некоторых ситуациях у нас может быть несколько целей. Например, у Сюзанны была цель быстро вернуться к работе, но, вероятно, она также стремилась оставаться здоровой. Когда ваши цели противоречивы, как в этом примере, нужно обратиться к своему мудрому "Я" и решить, какая из них для вас важнее, поскольку достичь обеих не всегда возможно.

Далеки от реальности

Размышление о ситуации с точки зрения справедливости или несправедливости (правильности или неправильности) также может препятствовать эффективности. Другими словами, вы, возможно, реагируете не на саму ситуацию, а на свои оценочные суждения о ней и на мысли о том, какой, по вашему мнению, она должна быть. Предположим, например, что вы едете по проселочной дороге. Это довольно ровная дорога с несколькими холмами; местность малонаселенная, лишь несколько домов то тут, то там, но ограничение скорости составляет 60 км/ч. Вы едете и думаете: “Ну, это глупо. Здесь ограничение скорости должно быть 80 км/ч”. И вы разгоняетесь до 80 км/ч. Когда полицейский оштрафует вас за превышение скорости, его не будет заботить ваше мнение по поводу того, каким должно быть ограничение скорости; реальность такова, что оно составляет 60 км/ч, а вы ехали 80 км/ч. Опять же, чтобы быть эффективным, необходимо реагировать на ситуацию как на такую, какая она есть на самом деле, а не на то, что вы о ней думаете.

Используем для примера ситуацию Сюзанны. Сюзанна была отстранена от работы, поскольку она перестаралась. Вместо того чтобы лучше заботиться о себе, она в основном притворялась, что все в порядке, и сразу же возвратилась к работе, а затем и к поведению, приведшему ее к отстранению. Она действовала в соответствии со своим представлением о ситуации (так, как будто у нее не было проблем с эмоциональным здоровьем и она могла неограниченно работать), а не с реальной ситуацией. В результате она действовала неэффективно.

Сосредоточены на краткосрочной перспективе

Склонность обращать внимание прежде всего на свои желания или нужды в краткосрочной перспективе также может препятствовать эффективности. Такое мышление может повлиять на вашу способность распознавать, что будет полезнее для вас в долгосрочной перспективе. Например, хотя Маккензи, возможно, получил некоторое краткосрочное удовлетворение от скандала с Рошель, в конечном счете он потерял эти отношения и важного для себя человека. Хотя Сюзанна могла получить краткосрочное удовлетворение от немедленного возвращения на работу, в конечном счете это оказалось вредно для ее здоровья и, вероятно, для карьеры.

Поэтому, чтобы быть эффективными в некой ситуации, следует обратиться к мудрому "Я", определить свою цель и то, как можно действовать в своих интересах для повышения вероятности ее достижения.

Что это значит для вашей жизни

Теперь, когда вы лучше понимаете, что значит быть эффективными, следует подумать о том, что это значит для вашей жизни. Вы склонны отморозить уши назло маме? Вы часто действуете от имени своего эмоционального "Я", реагируя на свои эмоции, вместо того чтобы выбирать, как действовать? Вы склонны делать то, что считаете правильным в данный момент, а не думать о том, какими могут быть последствия вашего поведения? Как следует начать действовать по-другому, чтобы быть эффективнее?

Чтобы помочь себе стать более эффективными, можно выполнять упражнения на осознанность,

подобные следующему, и научиться обращаться к своему мудрому “Я”.

Упражнение “Обращение к мудрому «Я»”

Сидя или лежа в удобном положении, сосредоточьтесь на своем дыхании. Дышите медленно, глубоко и комфортно, закройте глаза и позвольте себе открыться для своих переживаний. Обратите внимание на любые физические ощущения, любые мысли и любые эмоции, способные возникнуть в этот момент, делая это безоценочно. Просто почувствуйте, какими бы ни были ваши текущие переживания. Если вы заметите, что начинаете думать о своих переживаниях, а не просто наблюдать за ними, вернитесь к своему дыханию.

Когда почувствуете себя готовым, задайте себе вопрос “Что бы сделало мое мудрое «Я»?” Выделите немного времени, чтобы получить на него ответ; если ничто не приходит на ум, задайте вопрос еще раз. Всякий раз, когда вы отвлекаетесь или погружаетесь в эмоции, используйте свое дыхание как опору, чтобы продолжать возвращаться к настоящему.

Десять советов по эффективности

1. Быть эффективным означает делать то, что работает, действовать искусно, чтобы удовлетворить свои потребности в долгосрочной перспективе.

2. Забудьте о том, что правильно или неправильно, справедливо или несправедливо. Подумайте о своих долгосрочных целях и о том, что следует сделать для их достижения.

3. Эффективность по определению означает, что вы действуете, исходя из своих нравственных устоев и ценностей, а не противореча им.

4. Помните, что даже если вы действуете эффективно, нет никакой гарантии, что вы достигнете своей цели, хотя, чем более искусно вы действуете, тем больше у вас шансов.

5. Не "отмораживайте себе уши" назло маме!

6. Эффективность исходит от вашего мудрого "Я".

7. Выполняйте упражнения на осознанность, чтобы достичь своего мудрого "Я".

8. Чтобы достичь своей цели, следует понимать, какая это за цель, поэтому выясните, чего вы хотите в данной ситуации.

9. Ваше мнение о том, какой должна быть ситуация (или какой бы вы хотели, чтобы она была), не имеет значения. Чтобы быть эффективным, необходимо реагировать на ситуацию как на такую, какой она есть на самом деле.

10. Подумайте, какова ситуация, как вы к ней относитесь, каковы ваши побуждения в этой ситуации и какова ваша долгосрочная цель. Затем, собрав все это вместе, посмотрите, что вы можете сделать, чтобы повысить вероятность достижения своей цели.

Резюме

Из этой главы вы узнали о диалектико-поведенческом навыке эффективности: действовать от имени своего мудрого "Я", чтобы повысить вероятность

достижения своих долгосрочных целей. Как и все навыки, изучаемые в этой книге, эффективность требует практики. Полезно подумать о ситуациях, когда вы действовали эффективно, и о ситуациях, в которых вы "отморозили себе уши" назло другому человеку. В тех ситуациях, когда вы были неэффективным, как бы вы могли поступить иначе, чтобы повысить вероятность достижения своих целей?

Теперь рассмотрим вашу жизнь в настоящем. Как можно стать более эффективным? Можете ли вы вспомнить некоторые ситуации, в которых могли бы практиковать этот навык? Не забывайте о пользе разговора с человеком, которому вы доверяете; второе, беспристрастное мнение может помочь вам обратиться к своему мудрому "Я" и действовать эффективно. И последнее, но не менее важное: помните, что осуждать себя — неэффективно: это только пробудит ваше эмоциональное "Я", усложнив достижение целей. Имейте терпение и будьте снисходительны к себе!

Глава 7

Преодолеть кризис, не усугубляя его

У всех бывают моменты, когда мы настолько эмоциональны по отношению к ситуации, что нам трудно думать здраво о том, что мы можем сделать, чтобы помочь себе. Боль — это часть жизни, и мы не можем ее избежать. По словам Джона Кабат-Зинна (*Kabat-Zinn, 1994, p. 30*), “вы не можете остановить волны, но вы можете научиться серфингу”. Вы не можете остановить проблемы, которые неизбежно возникнут, и вы не можете остановить болезненные эмоции, которые сопровождают эти ситуации, но вы можете научиться их преодолевать. Определенные диалектико-поведенческие навыки способны помочь вам пережить кризис, не усугубляя ситуацию саморазрушительными или вредными действиями (*Linehan, 1993*).

Что такое кризис

Считайте кризис проблемой, ситуацией или событием, вызывающим у вас некие болезненные эмоции: гнев, грусть, боль и т.д. Иногда в кризисной ситуации можно что-то сделать, чтобы ее изменить и хотя бы немного уменьшить переживаемую боль. Если это так, сделайте это! Решите проблему, и вы избавитесь от кризиса. Тем не менее вы нередко обнаруживаете, что не контролируете ситуацию, и вам нужно что-то предпринять, чтобы помочь себе пережить боль.

Вот три примера того, как люди переживают кризисные ситуации.

История Дрейка

В 35 лет Дрейка уволили с должности менеджера автомобильной компании из-за рецессии; его начальник сказал ему, что хотел оставить его, но просто не было финансовых возможностей. Для Дрейка это был настоящий удар; он проработал в компании примерно 12 лет и упорно трудился, чтобы получить ту должность, которую имел. Теперь он не только остался без работы, но и был вынужден переехать к своему брату, поскольку не мог позволить себе содержать дом. Хотя Дрейк постоянно искал работу, автомобильный рынок переживал спад, и он не подходил для многих других доступных вакансий. Он обнаружил, что злится и боится будущего. Для Дрейка это была кризисная ситуация, которую он не мог контролировать. В прошлом у Дрейка были проблемы со злоупотреблением психоактивными веществами — иногда он выпивал, чтобы помочь себе расслабиться. Он знал, что это не очень эффективно для него в долгосрочной перспективе и, вероятно, помешает ему найти новую работу, поэтому Дрейк начал применять навыки отвлечения. Каждый раз, когда у него возникало желание выпить, он делал что-то, чтобы отвлечься от него, например ходил в кино или звал друга на встречу за чашкой кофе.

История Тамары

Муж Тамары, Питер, сказал ей после семи лет брака, что не знает, любит ли ее, и хочет на время с ней расстаться. Тамара была опустошена; это произошло

внезапно, и теперь она обнаружила, что почти совершенно одна заботится о своих двух маленьких детях. Иногда она впадала в отчаяние и злилась на Питера за то, что он поставил ее в такое положение; в это время Тамара хотела просто сбежать от всего этого. Вместо этого она слишком много спала и все больше полагалась на свою мать, помогавшую ей заботиться о детях. Она также стала чаще встречаться со своими одинокими подругами, чтобы забыть о своих проблемах. Они ходили в клуб. Иногда она пила слишком много и часто встречалась с парнями, которые отвлекали ее от мыслей о Питере по крайней мере на ночь. Такое поведение только ухудшало ситуацию. Не уделяя своим детям внимания, в котором они нуждались, пренебрегая своими обязанностями ради встреч с подругами и занимаясь сексом с разными мужчинами, Тамара чувствовала себя только хуже.

История Грега

Грег и Сабрина были лучшими друзьями еще с колледжа. Сабрина встречалась с другим мужчиной около полугода и начинала всерьез думать о долгосрочных отношениях. Когда это произошло, Грег обнаружил, что он все реже и реже видит Сабрину и слышит о ней.

Однажды Грег и Сабрина запланировали поужинать вечером и сходить в кино. Однако в последнюю минуту Сабрина позвонила Грегу и отменила встречу. Грег решил, что с него хватит. Он разозлился на нее и сказал, что больше не хочет ее видеть. Впоследствии, конечно, Грег пожалел о сказанном, но не знал, как ее вернуть. Он провел всю ночь, переживая, что никогда больше не увидит свою лучшую подругу, и не спал ни минуты. На следующий день Грег хотел позвонить Сабрине,

но, несмотря на свои страхи, он все еще был очень зол на нее и не хотел уступать первым. Просто было легче избегать ее, что он и сделал. Избегание только ухудшило положение Грега в долгосрочной перспективе, поскольку он продолжал оставаться под впечатлением произошедшего, беспокоясь о потере отношений, вместо того чтобы позвонить Сабрине и попытаться что-то исправить.

Есть много других примеров кризисов. Смерть близкого человека всегда является кризисом, и справиться с этим сложнее всего, поскольку это невозможно контролировать и боль очень сильна. Мы также теряем людей, когда отношения заканчиваются по той или иной причине, и это тоже может стать кризисом, если мы не были к этому готовы. Кризисом может быть и физически травмирующее событие, такое как ограбление или нападение, насильственные действия или автомобильная авария. Кризисы принимают различные формы. Однако их объединяет то, что они перегружают нас эмоциями, что не позволяет мыслить правильно.

Иногда, как Дрейк, вы можете обнаружить, что способны действовать мудро и не усугублять ситуацию. Но будучи не в состоянии обратиться к своему мудрому "Я", вы можете обнаружить, что делаете нечто, способное помочь вам преодолеть кризис, но одновременно имеющее негативные последствия в долгосрочной перспективе, например избегать мыслей о кризисе с помощью транжирства, употреблять наркотики или алкоголь, увлекаться азартными играми, ссориться с близкими, отстраняться от окружающих. Либо можно вызвать еще больше эмоций, сосредоточившись на ситуации. Делаете ли вы что-то такое,

чтобы совладать с ситуацией, что в конечном итоге ее усугубит? Какое ваше поведение помогает чувствовать себя лучше в краткосрочной перспективе, но имеет негативные последствия в долгосрочной?

Эта глава поможет вам взглянуть на прошлое, чтобы увидеть, что было, а что не было для вас эффективным во время кризиса. Затем в ней будут предложены диалектико-поведенческие навыки отвлечения и самоуспокоения; они направлены на активность, способную помочь вам преодолеть кризис, не усугубляя ситуацию в долгосрочной перспективе (*Linehan, 1993*).

Что делать в кризисной ситуации

Теперь, когда вы знаете, что такое кризис и каким образом вы порой вносите свой вклад в кризисные ситуации, подумайте о том, что вы можете сделать в будущем, чтобы достичь эффективности. Другими словами, что вы можете сделать, чтобы повысить вероятность пережить кризис, не усугубив его?

Используйте то, что срабатывало раньше

Вы можете запланировать более эффективные действия на следующий раз, когда случится что-то действительно болезненное. Вы можете начать с вопроса "Какие полезные (или невредные) действия я совершал в прошлом, которые помогли мне справиться с трудными ситуациями?" Может быть, вы проводили много времени с небезразличными вам людьми; может быть, были определенные люди, с которыми вы хотели поговорить или быть рядом. Возможно, вы делали что-то определенное, чтобы на время отвлечься от боли. Вспомните и запишите все действия, которые помогали, не имея при этом негативных последствий. Это

то, что вы можете сделать снова, когда в следующий раз случится что-то болезненное. Держите этот список под рукой, чтобы можно было обратиться к нему в любой момент.

Учитывайте последствия

Прежде чем кризис наступит, имеет также смысл учесть любые проблемы, стоящие перед вами в настоящее время, чтобы помочь себе справиться с ситуацией и последствиями, связанными с этим поведением. Это поможет найти более эффективные способы выхода из кризиса, а не вернуться к прежним моделям поведения.

Это можно сделать в форме анализа преимуществ и недостатков (*Van Dijk, 2009*). При этом вы взвешиваете преимущества и недостатки следования побуждениям к действию и отказа от этого либо просто делаете заметки о том, почему не хотите применять прежние навыки совладания. Какую бы технику вы ни выбрали, оцените свои прежние навыки совладания до наступления следующего кризиса, а не во время него. Если вы пытаетесь придумать причины, по которым не нужно следовать тому или иному побуждению к действию, вам, вероятно, будет трудно убедить себя не делать этого. Написав свой список причин, по которым не следует продолжать некое поведение, храните его под рукой, чтобы при появлении побуждения к действию вы могли обратиться к нему и преодолеть это побуждение.

Отвлекитесь

Когда вы знаете, что испытываете кризис, и ничего не можете сделать, чтобы решить эту проблему, не зацикливайтесь на ситуации. Кроме того, попытка не думать о чем-либо тоже неэффективна,

поскольку заставляет вас думать об этом еще больше. Исследования показали, что если люди сосредоточены на чем-то другом, кроме мыслей, которые пытаются подавить, это значительно повышает их способность избавиться от тревоги (*Koole, 2009*). Конечно, важно также помнить, что отвлечение — это тип избегания, поэтому нет смысла делать это в долгосрочной перспективе; это как навык краткосрочного совладания, способный помочь пережить кризис. Если вы регулярно отвлекаете себя, то на самом деле практикуете избегание, что может вызвать у вас еще больше проблем в долгосрочной перспективе.

Таким образом, смысл отвлечения — выполнить действия, которые ненадолго отвлекут вас от кризиса. Заметьте, что вы не пытаетесь не думать о кризисе. Скорее, вы пытаетесь обратить свое внимание на что-то другое. Что вы можете сделать, чтобы отвлечься от проблемы и не усугубить ситуацию? Подумайте, какая это может быть активность, и добавьте ее в свой список того, что срабатывало раньше. Вот несколько предложений:

- займитесь хобби, таким как вязание, шитье, коллекционирование марок либо бейсбольных карточек или фотографирование;
- посетите или пригласите друга, чтобы поговорить о вещах, которые отвлекут вас от вашей собственной проблемы;
- сделайте что-то хорошее для кого-то, например испеките печенье для близкого человека;
- примите горячую ароматерапевтическую ванну;
- вздремните;
- почитайте книгу;
- погуляйте с собакой;

- приберите в доме;
- решите кроссворд;
- побродите в Интернете;
- посмотрите смешной фильм.

Вполне очевидно, что этот список можно продолжать и продолжать. Запишите все, что может отвлечь вас, когда вы находитесь в сложной ситуации. Не сдерживайтесь. Чем длиннее список, тем полезнее он будет, когда вы столкнетесь с очередным кризисом.

Успокойтесь

Подумайте о том, что вы можете сделать, чтобы почувствовать себя немного спокойнее или более расслабленно. Размышляя о том, что вас успокаивает, подумайте, что может успокоить пять ваших чувств: вкус, осязание, слух, обоняние и зрение (*Linehan, 1993*). Некоторые из них могут пересекаться с отвлекающими вас действиями, и это нормально. Запишите их в любом случае. Вот несколько идей.

- **Вкус**. Приготовьте свое любимое блюдо; выпейте чашку горячего шоколада или травяного чая; съешьте любимую конфету. (Небольшое напоминание: если вы регулярно успокаиваете себя едой и переедаете, то вместо этого вам следует сосредоточиться на других своих чувствах.)
- **Осязание**. Прижмитесь к своему домашнему любимцу; обнимите близкого человека; примите горячую ароматерапевтическую ванну; поставьте грелку на ноги или шею.
- **Слух**. Включите негромкую успокаивающую (но не грустную) музыку; позвоните кому-нибудь,

чтобы услышать голос человека, которому доверяете; включите телевизор или радио, так как звук другого голоса может быть успокаивающим.

- **Обоняние**. Зажгите ароматические свечи; испеките печенье; примените любимые духи или одеколон.
- **Зрение**. Посмотрите фотографии; купите или сорвите себе цветок; сделайте уборку в своем доме или просто приберите часть комнаты.

Практикуя упражнения на осознанность, медитацию или релаксацию, вы также поможете себе успокоиться. Интересно, что хотя эти успокаивающие действия помогают преодолеть кризис, не усугубляя его, они также являются хорошим способом регулярно о себе заботиться, так что вы действительно обнаружите, что у вас возникает меньше кризисных ситуаций. Приобретя привычку успокаивать себя подобной активностью, вы научитесь лучше справляться со стрессом и трудными ситуациями, поэтому высока вероятность, что они не превратятся в кризисы. Другими словами, используйте навыки самоуспокоения, не только находясь в кризисе. Подумайте о том, как вы можете успокаивать себя регулярно, чтобы лучше заботиться о себе.

Упражнение "Только настоящий момент"

В кризисной ситуации особенно полезным может быть диалектико-поведенческий навык сосредоточения на настоящем моменте (*Linehan, 1993*), представленный в главе 2. Для этого упражнения на осознанность нет особых указаний; просто следует осознавать, что вы делаете в настоящий момент. Например, если вы моете

посуду, делайте это с полным вниманием и с принятием того, что испытываете в настоящий момент. Если вы выгуливаете собаку, просто делайте это: снова и снова обращайте внимание на то, чтобы выгуливать собаку, а не осуждать себя за отвлечение или любые болезненные мысли и эмоции, которые могут возникнуть.

Сосредоточив все свое внимание на том, что вы делаете в настоящий момент, можете отвлечься от кризиса и возникающих тревожных мыслей и эмоций. Выполнение по одному действию за раз в настоящий момент с полным вниманием и принятием также поможет вам чувствовать себя менее подавленным во время кризиса. Но помните, что осознанность, стрессоустойчивость и большинство других навыков особенно трудно практиковать в стрессовые моменты, и поэтому по возможности не осуждайте себя, когда обнаруживаете, что ваше внимание постоянно переключается на кризис.

Десять советов по преодолению кризиса

1. Если можете решить проблему, решите ее!
2. Помните, что навыки отвлечения и самоуспокоения не решат проблему; если вы переживаете кризис, не усугубляя его, вы действуете умело!
3. Обязательно составьте список своих навыков отвлечения и самоуспокоения и применяйте их. Действуя от имени своего эмоционального “Я”, трудно думать о том, как справиться с ситуацией.
4. Держите свой список навыков под рукой, поскольку вы никогда не знаете, когда он вам понадобится. Кроме того, составьте как можно более длинный список, чтобы иметь больше вариантов.

5. Размышляя о способах отвлечения, подумайте о действиях, которые будут для вас приятными. И помните, что главное — отвлечься от кризиса, поэтому, если та или иная активность вас не отвлекает, попробуйте что-нибудь другое.
6. Помните, что способ не думать о чем-то не состоит в том, чтобы пытаться не думать об этом. Когда вы замечаете тревожные мысли, проникающие в ваш разум, просто признайте их и отвлеките себя какой-либо деятельностью; мысли уйдут сами по себе.
7. Хотя практиковать все эти навыки труднее, когда ваши эмоции сильны, осознанность может помочь вам пережить кризис. Не отбрасывайте это только потому, что это сложно!
8. Самоуспокоение не только помогает во время кризисной ситуации, но и означает заботу о себе, что позволяет предотвратить возникновение кризисов. Чем лучше вы заботитесь о себе, тем лучше сможете управлять своими эмоциями, чтобы даже в трудных ситуациях быть в состоянии справляться с ними.
9. Перед следующим кризисом составьте список причин, по которым вас не устраивает прежнее проблемное поведение; таким образом, когда наступит кризис, вы сможете перечитать свой список, чтобы удержаться от следования своим побуждениям к действию.
10. Помните, что навыки отвлечения предназначены только для временного использования во время кризиса; применяя их регулярно, вы начнете избегать действий, направленных на разрешение кризиса!

Резюме

Из этой главы вы узнали, что такое кризис и как можно усугубить ситуацию в трудные времена. Важно помнить, что боль является частью жизни; то, что вы будете делать с этой болью, определит, сделаете ли вы свою жизнь тяжелее, чем она может быть. Используя навыки, о которых вы здесь узнали, и планируя свои действия, вы сможете преодолеть наступивший кризис эффективнее, не усугубив его.

В следующей главе будет предложен еще один навык, способный помочь вам не допустить осложнений и снизить количество боли в своей жизни.

Глава 8
Принимать все как есть

В предыдущей главе основное внимание уделялось навыкам, помогающим пережить кризис: что можно сделать немедленно, чтобы не усугубить ситуацию. В этой главе вы познакомитесь с диалектико-поведенческим навыком принятия реальности — навыком, который помогает снизить уровень болезненных эмоций (*Linehan, 1993*). Научившись снижать уровень своих эмоций, вы сможете управлять ими эффективнее, и это приведет к уменьшению количества кризисов в долгосрочной перспективе.

Боль или страдание

У всех нас есть или были болезненные ситуации. Смерть любимого человека, разрыв отношений, потеря любимой работы... Некоторые люди попадают и в более болезненные ситуации, которые могут даже травмировать: физическое или сексуальное насилие, серьезная автомобильная авария, стихийное бедствие, такое как цунами, землетрясение или ураган. Конечно, эти ситуации вызывают болезненные эмоции — грусть, страх, разочарование, горе. Боль, возникающая в подобных обстоятельствах, неизбежна. Но довольно часто мы усугубляем свое эмоциональное бремя, не принимая реальность этих событий, а борясь с ней, что порождает страдание.

Как отмечает М. Линехан (*1993*), *страдание* — это дополнительные болезненные эмоции, возникающие,

когда человек отказывается принять боль. Страдание мешает совладать с проблемой и жить нормально. Оно способствует тому нездоровому поведению, к которому вы склонны, поскольку вы пытаетесь почувствовать себя лучше с помощью наркотиков или алкоголя, азартных игр, компульсивных покупок, излишнего сна и т.д.

Боретесь ли вы с реальностью

Вспомните то время, когда вы сталкивались с трудной ситуацией, которая вызывала у вас боль. Обратите внимание, что довольно часто сложными являются те обстоятельства, которые вы не можете контролировать. Например, кто-то принял важное для вас решение, и хотя вы можете отстаивать свои интересы и пытаться влиять на этого человека, контроль, по сути, не ваш. Теперь вспомните о том, что вы говорили себе об этой ситуации и о своей боли. Что вы думали об этом? Вы просто сказали "Хорошо, я принимаю это"? Или вы отметили мысли о неприятии, такие как "Это несправедливо", "Почему я?", "Этого не должно было быть" или "Я не могу этого вынести"?

Как люди мы склонны бороться с тем, что причиняет нам физическую или эмоциональную боль. Например, на прошлой неделе мой палец ужалила пчела на заднем дворе; в тот момент мой инстинкт призывал бороться с физической болью, ударить по пчеле и попытаться ее отогнать. Этот инстинкт борьбы зачастую выполняет защитную функцию, помогая нам выжить и оставаться здоровыми, но иногда он имеет неприятные последствия и может причинить вред, например попытка ударить пчелу может привести к тому, что она ужалит.

Зачастую наш разум рефлекторно пытается оградить нас от эмоциональной боли. Почувствовав эмоциональную боль, мы инстинктивно пытаемся избежать ее причины или боремся с ней. Наш разум не осознает, что это работает против нас, причиняя страдания, а не облегчая боль (*Linehan, 1993*). Когда возникают проблемы с контролем эмоций, вы можете обнаружить, что эта тенденция проявляется еще сильнее, но на самом деле склонность бороться с реальностью способствует сохранению болезненных эмоций.

В книге Джека Корнфилда *A Path with Heart* ("Путь с сердцем") приведена история о человеке, изучавшем медитацию с тибетским учителем и принявшем решение стремиться к просветлению. Человек ушел в горы и построил себе небольшую хижину у ручья. Начав медитировать, он заметил, что не может остановить свой разум; он был переполнен мыслями и воспоминаниями и ничего не мог с этим поделать. Дошло даже до того, что он заметил, что его разум поет в унисон с бурлящим ручьем, текущим возле его хижины. Не в силах это терпеть, мужчина начал передвигать камни в этом ручье, пытаясь заставить его петь другую песню!

Смысл этой забавной истории в том, что нередко мы тоже делаем подобные вещи. Дж. Корнфилд говорит, что, когда возникают проблемы, "мы проецируем на них свое разочарование, как если бы дождь, дети или окружающий мир был причиной нашего дискомфорта. Мы представляем, что можем изменить мир и стать счастливыми. Однако мы находим счастье и утрачиваем иллюзии не путем перемещения камней, а путем изменения своего к ним отношения (*Kornfield, 1993, p. 73*).

Вот еще один пример тщетности борьбы с реальностью.

История Оливии

Шесть лет назад Оливия травмировалась на работе и начала страдать от изнуряющей боли. Эта хроническая боль привела к тому, что Оливия, и без того очень эмоциональная личность, столкнулась с эмоциональными проблемами, которые привели к разрыву отношений и к неудачам в поиске работы в течение последних нескольких лет.

Оливия продолжала искать выход из своих проблем, связанных с болью. После шести лет лечения у разных специалистов она, наконец, нашла врача, у которого было хорошее объяснение ее ситуации и, что еще лучше, лечение, которое, по его мнению, было бы действенным. К сожалению, это лечение было довольно дорогим, и Оливии сообщили, что ее страховая компания не сможет покрыть расходы. Это стало болезненным ударом; она была крайне раздосадована и разочарована. Но затем она вовлеклась в борьбу с реальностью — думала о том, как все это несправедливо, что страховая компания должна полностью оплатить ее лечение, и т.д. "Разве они не видят, сколько я сделала, чтобы попытаться выздороветь, и ничто не помогло? — думала она. — Они смешны и несправедливы. Я никогда не буду чувствовать себя лучше. Эта боль разрушает мою жизнь". Теперь Оливия была не только разочарована и подавлена, но и чувствовала возмущение и безнадежность. Она превратила свою боль в страдание, сражаясь с реальностью.

Можете ли вы вспомнить, когда делали так же? Страдали ли вы от борьбы с реальностью?

Переживание страдания

Как вы переживаете страдание? Что вы делаете, чтобы чувствовать себя лучше? Эти действия здоровые или проблемные? Большинство людей страдание приводит к нездоровым действиям. Одни люди закатывают гневные истерики, выражая свои чувства криками и плачем и даже бросаясь вещами. Другие жалеют себя, позволяя себе руминировать (т.е. постоянно возвращаться в мыслях) или погрязать в своих страданиях, не пытаясь что-либо сделать для улучшения положения. Третьи, как отмечалось ранее, склоняются к проблемному поведению, например к употреблению психоактивных веществ или к другим вещам, пытаясь забыться. Уделите несколько минут обдумыванию того, на что обычно похоже ваше переживание страдания. Ваше поведение улучшает или усугубляет ситуацию?

Принятие реальности уменьшает страдание

Итак, как вы можете прекратить или уменьшить свое страдание? С вашими эмоциями вам уже трудно справиться, так что же вы можете сделать еще, чтобы чувствовать только неизбежную для человеческой жизни боль? Вы можете перестать бороться со своей реальностью и принять ее. Но прежде чем мы продолжим, важно, чтобы вы понимали, что слово *принятие* не означает, что вы одобряете ситуацию, что она вам нравится или что вы не хотите, чтобы она изменилась. Принятие просто означает, что вы перестаете пытаться отрицать реальность и вместо этого признаете ее (*Linehan, 1993*). Это означает отказ от оценочных суждений о происходящем, вместо чего вы просто говорите “Это то, что есть”.

Опять же, подумайте о ситуациях, с которыми вы боролись и в которых вы пострадали. Теперь подумайте, что бы произошло, если бы вы смогли просто их принять. Что бы изменилось? Как бы вы себя чувствовали, если бы приняли это? Большинство людей говорят, что чувствуют "облегчение" или освобождение, будто свалилось бремя.

Обычно с принятием реальности вы обнаруживаете, что ситуация теряет власть, которую она когда-то имела над вами. Вы уже не думаете об этом столь часто, а когда все же думаете, то обнаруживаете, что возникающие эмоции гораздо менее интенсивны, чем раньше. Самое главное — вы обнаружите, что снизится уровень гнева. Помните: боль не уйдет, но страдания прекратятся. И когда вы сможете уменьшить количество эмоций, которые несете в себе, ваша способность управлять ими возрастет.

Как принять реальность

Вот шаги, следуя которым, можно принять определенную ситуацию.

1. В первую очередь, следует определиться, хотите ли вы над этим работать. Я сделала все возможное, чтобы убедить вас в том, что этот навык будет полезен, но вы сами должны быть готовы попробовать его применить, или он просто не сработает.
2. Если вы решили работать над принятием реальности, возьмите на себя обязательство. Другими словами, с настоящего момента вы обязуетесь работать над принятием этой ситуации. Считайте это шагом к более здоровой диете или отказу от курения. Однако принятие

реальности означает обязательство с этого момента работать над принятием ____________. (Заполните пробел названием вашей личной ситуации.)

3. Следующий шаг — заметить, когда вы возвращаетесь к борьбе с ситуацией. Когда ваши мысли вернутся к фразам "Но это не справедливо" и "Почему я?", просто отметьте, что это произошло. Не судите себя. Помните, что для ваших мыслей вполне естественно поворачиваться назад в этом направлении, особенно когда вы только начинаете практиковать принятие. Как и любой навык, этот потребует времени и практики.
4. Последний шаг после того, как вы заметили возвращение мыслей о неприятии, — снова достичь принятия. Откажитесь от борьбы с реальностью и примите ее. Напомните себе, что вы решили работать над принятием и почему это будет полезно для вас.

Два последних шага являются внутренним аргументом для самих себя. Другими словами, вы отмечаете, что вернулись к борьбе с реальностью: "Это несправедливо, так не должно быть". И тогда вы достигаете принятия посредством своего разума: "Это то, что есть. Я решил поработать над тем, чтобы принять эту ситуацию, поскольку не хочу, чтобы она продолжала надо мной властвовать. Я буду продолжать работать над ее принятием". Затем вы снова начнете сражаться с реальностью: "Но это несправедливо, что я должен прилагать столько усилий, когда ситуация вообще не должна была возникнуть". Опять же, отметив такой свой боевой настрой, вы возвращаетесь

к принятию: “И все же это произошло, и я знаю, что в моих интересах прекратить борьбу”. И т.д.

Когда вы только начинаете практиковать принятие реальности, вам, возможно, придется достигать принятия много раз за одну минуту. Это нормально, поскольку вы уменьшили свои страдания в эту минуту, не позволяя себе бороться с реальностью. Продолжительность принятия будет постепенно увеличиваться и превзойдет продолжительность непринятия. Будьте терпеливы с собой, и все получится.

Принятие не означает прощения

Следует также помнить, что вы практикуете принятие реальности не ради кого-то. Дело не в прощении. Например, Найджелу было трудно овладеть этим навыком, потому что он продолжал думать, что сексуальное насилие, которое он перенес, было “просто неприемлемым”. Ему потребовалось некоторое время, чтобы осознать тот факт, что признание произошедшего не имело никакого отношения к прощению человека, который сделал это с ним. Принятие не имеет никакого отношения к кому бы то ни было. Это просто облегчение собственных страданий. Принятие имеет отношение к тому, хотите ли вы продолжать тратить так много времени и энергии, испытывая все эти болезненные эмоции в той или иной ситуации. Борьба с реальностью ее не меняет; борьба с реальностью — это пустая трата энергии, которая на самом деле ничего не дает.

Принятие не означает уступки

Некоторые люди зацикливаются на принятии, потому что думают, что если они примут ситуацию, то

сдадутся или будут относиться к ней пассивно. Вовсе нет! Если вы думаете о принятии как о признании реальности такой, какая она есть на самом деле, а не как о такой, как вам бы того хотелось, то, надеюсь, станет ясно, что вы действительно должны принять что-то, чтобы работать над его изменением (*Linehan, 1993*). Вот как это работает.

История Тамми

Тамми была в отношениях с Себастьяном на протяжении двух лет. Она хотела выйти за него замуж и иметь семью. Себастьян с самого начала отношений сказал ей, что он этого не хочет. Хотя Тамми очень хотела выйти замуж и иметь детей, она также очень любила Себастьяна и оставалась с ним довольно долго, надеясь, что он передумает. Другими словами, она не принимала реальность. Вместо этого она жила так, как она полагала: поддерживала отношения с Себастьяном в надежде на то, что он передумает и сделает ей предложение. Однако чем дольше она с ним оставалась, тем больше разочаровывалась, поскольку не могла удовлетворить свои потребности. Ее желание иметь семью росло, а Себастьян, казалось, совсем не приближался к переменам.

Через два года отношений Тамми, наконец, пришло в голову, что она должна признать, что ее партнер не собирается менять свое мнение, и ей нужно решить, что для нее важнее — остаться с Себастьяном или найти кого-то, кто даст ей то, чего она хотела.

Как показывает история Тамми, принятие — это признание реальности как таковой и принятие решений на ее основе. Мы не можем действовать, чтобы

изменить что-то, пока не примем его такими, каким оно есть на самом деле. Пока Тамми оставалась на этапе отрицания, надеясь, что Себастьян изменится, она не могла ничего сделать, чтобы изменить ситуацию. Как только вы призн*а*ете реальность такой, как она есть, у вас появляется возможность ее изменить. Изменения, которые вы сможете затем внести, могут оказаться не совсем такими, как вам бы хотелось, но по крайней мере вы сможете предпринять какие-то действия, вернув себе некоторый контроль и уменьшив эмоциональную нагрузку в долгосрочной перспективе.

Не забывайте о "реальности" при принятии реальности

Нередко у людей возникают проблемы с этим навыком, поскольку они пытаются принять вещи, не являющиеся реальностью, такие как будущее. Будущее — это не реальность. Это будущее! Если это еще не произошло, это не реальность, не так ли? Поэтому попытка признать, что у вас никогда не будет долгосрочных отношений, например, неосуществима, поскольку это не реальность. Это может быть одна из возможных реальностей, но если вы пытаетесь принять все возможные реальности в своей жизни, у вас никогда не будет времени, чтобы сделать что-то еще. Так что, если вы не находитесь в отношениях прямо сейчас и это вызывает у вас страдания, поработайте над тем, чтобы признать, что вы не находитесь в отношениях прямо сейчас.

Оценочные суждения — это еще один момент, с которым люди иногда испытывают затруднения, приобретая этот навык. Однажды я работала с молодой женщиной, сказавшей мне, что ей трудно признать, что она плохой человек. Как уже упоминалось, оценочные суждения не являются фактами; следовательно, они не

есть реальность. Я объяснила этой женщине, что ей нужно разобраться, почему она считает себя плохой: какие факты привели ее к такому оценочному суждению? Она ответила, что употребляет наркотики и что ей было трудно принять помощь от людей, которые заботились о ней. Это и были те реалии, над которыми ей нужно было работать.

Составление собственного списка

Может оказаться, что принять реальность сложно. Почему? Подумайте обо всех тех годах, которые вы провели, борясь с реальностью. Когда вы что-то делали очень долго, не следует ожидать, что сможете изменить это за одну ночь. Узнав об этом навыке, некоторые люди также обнаруживают, что им трудно признать, что они столько лет были ответственны за свое страдание, сражаясь с реальностью; им трудно принять свое непринятие!

Возможно, имеет смысл составить список ситуаций, над которыми вы хотели бы поработать для принятия. Принятие вашего неприятия может быть еще одной ситуацией, которую стоит добавить в ваш список вещей, над которыми стоит поработать.

Возможно, вы захотите начать с практики принятия в менее болезненных ситуациях, чтобы накопить доказательства того, что вы можете принимать реальность и что это действительно уменьшает страдания. Начав с этих менее болезненных ситуаций, вы обретете достаточную ассертивность, чтобы приступить к более болезненным ситуациям, которые вы хотели бы принять. Ниже приведены некоторые предложения для ситуаций, с которых вы могли бы начать практику принятия (*Van Dijk, 2009*).

- Застряв в следующий раз в пробке, не боритесь с этим; просто скажите себе, что “это то, что есть”.
- Собираясь залить бензин в свой автомобиль, не беспокойтесь о высоких ценах на бензин, просто примите реальность.
- Оказавшись в длинной очереди в супермаркете, примите это.
- Когда приходится изменять свои планы из-за плохой погоды, примите это.

Уделите время составлению собственного списка ситуаций, над которыми вам следует поработать. Сюда могут относиться текущие ситуации или ситуации, которые произошли с вами в прошлом, но продолжают причинять страдания. В любом случае не забывайте придерживаться реалий. Не уходите в будущее и держись подальше от оценочных суждений. В определении ситуаций также полезно быть конкретными. Например, вместо того чтобы пытаться смириться с тем, что вы “сделали неправильный выбор”, будьте конкретны в отношении того, о чем сожалеете. Возможно, вам трудно признать, что вы поддерживали отношения с кем-то, когда знали, что это не в ваших интересах.

Десять советов по принятию реальности

1. Помните, что принятие не означает одобрение! Вам не нужно любить реальность, но, чтобы уменьшить свои страдания, вы должны принять ее.
2. Будьте уверены, что принятие также не означает, что вы сдались или перестали пытаться изменить ситуацию.

3. Когда вы разочарованы, помните, что принятие реальности помогает уменьшить силу эмоций. Это займет некоторое время. Держитесь! Не сдавайтесь!

4. Помните, что принятие не произойдет сразу. Чем тяжелее ситуация, тем труднее ее принять и тем больше времени на это потребуется.

5. Вспомните ситуации в прошлом, которые вы смогли принять. Это поможет принятию реальности, даже когда оно кажется трудным.

6. Помните, что принятие — это не то же самое, что прощение. Мы работаем над принятием ради себя; это никак не относится к другому человеку. Прощение необязательно; принятие необходимо, чтобы двигаться дальше.

7. Если принятие чего-либо в целом кажется слишком тяжелым, попробуйте разделить ситуацию на составляющие, чтобы их можно было принять.

8. Сосредоточьтесь на настоящем; держись подальше от будущего. Мы не можем принять то, что еще не произошло.

9. Не пытайтесь принимать оценочные суждения; это невозможно. Речь идет о принятии реальности. Оценочные суждения — это только суждения, а не факты.

10. Помните, что принятие реальности не означает, что боль исчезнет. Это уменьшит страдания, но боль является естественной частью человеческой жизни.

Готовность против своеволия

Иногда люди замечают, что, хотя и понимают, как принятие реальности может им помочь, они все равно сопротивляются; это нередко происходит вследствие своеволия. *Своеволие* означает отказаться действовать эффективно и перекрыть себе все возможности (*May, 1987*). Это все равно что поднять руки вверх и сказать: "Делайте что угодно!" Это капитуляция, отказ разыгрывать карты, которые сдала судьба, и ничегонеделание вместо активных действий. Может оказаться, что чем сложнее какое-то дело (например, практика принятия или других навыков), тем труднее захотеть его делать. Зачастую проще оставаться своевольными и не предпринимать попыток. В конечном счете это явно неэффективно.

Можете ли вы вспомнить случай, когда были своевольны? Когда вместо того, чтобы делать все, что только возможно в той или иной ситуации, вы просто сидели и намеренно ничего не делали, чтобы что-то улучшить? Насколько это было эффективно для вас в долгосрочной перспективе? Помогло ли это вам достичь ваших целей?

Готовность — противоположность своеволия. Она заключается в том, чтобы принять отношение открытости к жизни и согласиться полностью в нее войти (*May, 1987*). Готовность означает изо всех сил стараться сделать лучше то, что есть. Она означает делать все возможное для эффективности, например, практикуя принятие реальности в очень болезненной ситуации. Готовность означает большую гибкость (*Hayes & Smith, 2005*) и открытие себя для возможностей.

Можете ли вы вспомнить случай своей готовности? Когда вы старались изо всех сил, как бы тяжело это

ни было, поскольку знали, что должны что-то сделать, чтобы помочь себе? Как вы себя чувствовали? Каков был результат? Помогло ли это вам достичь цели?

От своеволия к готовности

Итак, как перейти от своеволия к готовности? Другими словами, что делать, когда вы замечаете свое своеволие и хотите сидеть, сложа руки, а не заботиться о том, что можно сделать, чтобы помочь себе? Начните с размышлений о прошлых действиях, которые, возможно, помогли вам перейти от своеволия к готовности. Можете ли вы вспомнить все, что вы сделали для того, чтобы осуществить этот переход?

Далее обратите внимание на свой язык тела — зачастую он влияет на наши установки. Вы когда-нибудь замечали, что когда чувствуете себя своевольно, ваше тело более закрыто? Например, ваши руки могут быть скрещены, кулаки сжаты и весь язык вашего тела неким образом указывает на отрешение от мира: голова опущена, челюсти сжаты и т.д. Для достижения готовности имеет смысл раскрыться физически: распрямите руки, разожмите кулаки, поднимите подбородок, откройте ладони, выполните упражнение на релаксацию, чтобы снять напряжение.

Выражение лица также может иметь значение. Есть мудрое изречение: “Иногда ваша радость является источником вашей улыбки, но иногда ваша улыбка может быть источником вашей радости”. Этот диалектико-поведенческий навык называется полуулыбкой (*Linehan, 1993*). Идея в том, что, слегка улыбнувшись, вы можете изменить свои чувства; это поможет вам почувствовать себя лучше. Фактически исследования показали, что выражения лица посылают

мозгу сигналы о том, как вы себя чувствуете (*Ekman & Davidson, 1993*). Другими словами, ваше выражение лица может повлиять на ваше настроение. Поэтому, когда вы в следующий раз заметите чувство своеволия, попробуйте улыбнуться и посмотрите, стали ли вы ближе к готовности.

То, как вы разговариваете сами с собой, также может повлиять на то, чувствуете ли вы своеволие или готовность. Вы когда-нибудь замечали, какой внутренний диалог разворачивается у вас в голове, когда вы чувствуете себя своевольно? Вы, вероятно, говорите себе: "Кого это волнует? В любом случае это не имеет значения, так зачем беспокоиться"? Чтобы способствовать своей готовности, можно изменить эти мысли, сказав себе "Я буду стараться изо всех сил" или "Я могу изменить ситуацию".

Своеволие может проявиться в любой момент и негативно повлиять на нас, мешая делать все возможное, чтобы быть эффективным. Когда вы осознаете, что в вас нарастает своеволие, не осуждайте его. Просто признайте это, примите его присутствие, а затем работайте над тем, чтобы изменить его на готовность и стать более эффективным.

Применение осознанности для достижения принятия

Осознанность — важная часть принятия реальности, поскольку необходимо осознавать свои мысли о борьбе с реальностью по мере их возникновения, чтобы работать над достижением принятия. Следующее упражнение поможет вам обратить мысли в сторону принятия реальности.

Упражнение "Принятие реальности такой, какова она есть"

Сядьте, просто позвольте себе осознать, что происходит, и почувствуйте, что требует принятия.

Вы будете знать, что требует принятия, поскольку это будет нечто повторяющееся. Например, вы замечаете, что ваши мысли продолжают возвращаться к некой ситуации или человеку; или, может быть, у вас постоянно возникает определенное чувство. Когда появляются такие паттерны, это и есть то, что требует принятия. Эти паттерны остаются, поскольку на каком-то уровне мы продолжаем сопротивляться им; мы чувствуем страх или отвращение к ним или, возможно, выносим оценочные суждения о своих переживаниях.

Чтобы освободиться от паттернов, в которых вы погрязли, следует признать их присутствие и спросить себя: "Каковы мои переживания?" Хотите ли вы, чтобы это изменилось? Существуют ли трудные эмоции, мысли, ощущения или другие переживания, которые вы блокируете, хотите пресечь или изгнать? Имеется ли какая-то привязанность или какой-то страх (*Kornfield, 1993*)? Другими словами, исследуйте себя изнутри, почему вы погрязли в этом паттерне; когда получится понять и принять нечто, то можно будет работать над тем, чтобы отпустить это.

Резюме

Из этой главы вы узнали, почему принятие реальности является важным навыком, помогающим уменьшить эмоциональные страдания, испытываемые в жизни. (Помните, что, сумев уменьшить количество эмоций, которые вы регулярно испытываете, вы будете

легче их контролировать.) У всех нас были ситуации, которые остаются с нами, заставляя нас страдать еще долго после того, как, казалось бы, все должно было утихнуть. Эти страдания вызваны тем, что мы продолжаем бороться с ситуацией, настаивая на том, что так не должно быть, оценивая ее как несправедливую и т.д. Отказавшись от этих ожиданий (желания, чтобы реальность стала другой), вы сможете избавиться от страданий. Помните, что боль неизбежна; страдание — это то, что вы создаете, когда отказываетесь принять боль.

Здесь вы также узнали о своеволии, о том, что оно продлевает страдания, мешая действовать эффективно, и о том, как переход к готовности помогает действовать более полезными и здоровыми для себя способами.

В следующей главе показано, как эффективнее управлять своими эмоциями, увеличивая количество позитивных эмоций. Но прежде чем читать дальше, убедитесь, что продолжаете думать о том, какие ситуации в своей жизни следует принять, и продолжаете практиковать все уже изученные навыки. И конечно, старайтесь изо всех сил, чтобы помочь себе быть эффективными, даже когда дела идут плохо.

Глава 9
Строительные блоки позитивных эмоций

Эффективное управление болезненными эмоциями — это только часть уравнения регуляции эмоций. Другая часть касается таких изменений, чтобы приятные события происходили чаще, увеличивая количество испытываемых позитивных эмоций. Вот о чем эта глава: как улучшить происходящее в жизни, чтобы чувствовать себя лучше.

Обращайте внимание на мелочи

Если у вас плохое настроение или вы регулярно испытываете тревогу или гнев, значит, вы склонны сосредоточиваться на негативе и упускать хорошие мелочи. Это может быть удовольствие от чашки кофе, которую любимый человек приносит вам утром; умиротворение, когда вы сидите на веранде, слушая пение птиц; спокойствие, когда вы стоите на заснеженной улице, слушая окружающую вас тишину; или удовлетворение, когда вы проснулись поздно субботним утром, а сквозь окна светит солнце. Все это вызывает у большинства людей позитивные эмоции, но многие из нас упускают такие вещи, просто не обращая на них внимания. Итак, вот ваш звонок к пробуждению: начните обращать на все это внимание! Остановитесь и почувствуйте запах роз. Сделайте это своей целью: замечать такие мелочи и позитивные эмоции, которые они вызывают.

План позитивных событий

Трудности, связанные с контролем эмоций, зачастую вызывают у людей подавленность, злость или тревогу. Трудно чувствовать себя хорошо, если в вашей жизни нет позитивных вещей, которые вы можете испытать и которых с нетерпением ждете. Остановитесь на минуту и подумайте над следующими вопросами. Чего вы с нетерпением ждете на этой неделе? Какие приятные события произойдут в ближайшие два месяца? Возможно, семья соберется для особого случая; возможно, у вас есть билеты в театр или вы планируете посмотреть фильм, который только что вышел; возможно, вы с нетерпением ждете рабочей конференции или планируете встретиться с другом на кофе на следующей неделе. Это не обязательно должно быть что-то грандиозное, но вам нужно чего-то ожидать — как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе.

Ищите приятные занятия

Если на горизонте ничего нет, начните искать приятные занятия. Если вы знаете, что определенные занятия в прошлом помогли вам почувствовать себя лучше, это хорошая отправная точка. Но может оказаться, что вам придется провести мозговой штурм, чтобы найти занятия, которые вам понравятся.

Если у вас ничего не получается, возьмите лист бумаги и сделайте следующее.

1. Придумайте и запишите все, что может показаться веселым или интересным. Не ограничивайте себя. Запишите все, что приходит на ум, даже если это кажется нереальным.
2. Если вам все еще не приходит в голову никакая активность, подумайте о том, что когда-либо вас

привлекало. Может быть, вы вспомните, как смотрели телевизионное шоу о дельтапланеризме, и вам это показалось интересным. Запишите это! Или у вас когда-то был друг, посещавший уроки фотографии, и вам тоже хотелось это делать, но вы не могли себе этого тогда позволить. Добавьте фотографию в свой список.

3. Если опять ничего не получилось, проведите исследование. Если у вас есть доступ к Интернету, поищите в Google "занимательные вещи". Вы будете удивлены тем, сколько существует списков, способных вам помочь. Если у вас нет хорошего доступа к Интернету, расспросите членов семьи и друзей. Не забывайте, что в вашей местной библиотеке, вероятно, есть бесплатный интернет-сервис.
4. Составив свой список, решите, с чего бы вы хотели начать. Выберите то, что вам нравится, и возможно, начните с этого.

Чем больше будет в вашей жизни позитива, тем позитивнее вы будете себя чувствовать. И чем позитивнее вы будете себя чувствовать, тем легче вам будет находить поводы для наслаждения.

Заставьте это работать на себя

Может оказаться, что некоторые вещи из вашего списка не могут быть реализованы в краткосрочной перспективе. Например, возможно, вы хотите отправиться в путешествие, но не можете себе этого позволить прямо сейчас. Если это так, вы все равно можете получить удовольствие от планирования поездки в будущем. В конце концов, поскольку путешествие — это, как правило, очень увлекательная вещь, его планирование также

может быть приятным. Можно еще подумать о том, что сделать, чтобы поездка стала реальностью. Например, можно начать с того, чтобы откладывать по 25 долларов с каждой зарплаты или собирать всю мелочь в банку. Можно подумать о том, куда бы вы хотели отправиться, и, как только вы решите, начните исследовать пункт назначения, отели, в которых вы могли бы остановиться, и мероприятия, которые вы могли бы посетить, когда доберетесь туда. Таким образом, даже если сама поездка пока неосуществима, вы все равно можете получить удовольствие от ее планирования.

Другая возможность — найти дело, которым вы хотели бы заняться, но обнаружили, что не можете сделать это так, как вам бы хотелось. Например, вы хотели бы брать уроки йоги или испанского языка и даже нашли место для занятий, но у вас нет транспорта, чтобы туда добраться. Это не повод сдаваться, поскольку можно найти и другие варианты. Есть ли кто-то, кто может помочь вам с поездкой раз в неделю? Если нет, пойдите в местную библиотеку и посмотрите, нет ли в ней книг или DVD-дисков, которые вы могли бы изучить. Найдите в Google занятие и посмотрите, есть ли какие-либо подходящие для вас ресурсы или группы; посмотрите, занимается ли этим кто-либо из ваших знакомых и может ли он обучить вас основам. Если вам недоступны занятия из вашего списка в той мере, в какой вам того бы хотелось, это не значит, что вы вообще не можете этим заниматься. Иногда нужно просто включить фантазию.

Повышение мастерства

Хотя в жизни важно заниматься чем-то увлекательным, столь же важно делать что-то не только потому,

что это весело, а потому, что это приносит чувство выполненного долга, удовлетворения или достижения цели. Это диалектико-поведенческий навык, известный как *повышение мастерства* (*Linehan, 1993*), и связанные с ним действия будут для всех разными. Этот навык относится не столько к тому, чем вы занимаетесь, сколько к чувству, которое вы в результате испытываете: это чувство выполненного долга и гордость за то, что вы сделали, независимо от того, насколько большим или маленьким это может казаться. Повышение мастерства — это вызов себе и гордость за себя независимо от результата.

Итак, помня об этих мыслях, что может повысить ваше мастерство? Для одних людей это может быть ответственный проект на работе или волонтерство в благотворительном фонде. Для других это может быть забота о себе в виде физической активности и здорового питания.

Повышение мастерства необязательно должно быть чем-то большим. Это может быть пять минут ходьбы, если это то, что дает вам чувство выполненного долга и гордость. Это может быть уборка в доме, если вы долго не могли заставить себя это сделать. Для некоторых людей, когда им действительно очень сложно эмоционально, повышение мастерства может сводиться к чему-то настолько прозаичному, как принятие душа. Вы поняли? Это не дело, а чувство, которое вы переживаете после его выполнения.

Если вы работаете по 12 часов в день, семь дней в неделю и не испытываете удовлетворение и завершенность, это не повышает мастерство, даже если вы выполняете много работы. Так что подумайте над этим навыком: что вы можете сделать сегодня, чтобы повысить свое мастерство? В конце концов, когда вы будете

постоянно совершенствовать мастерство, вы почувствуете себя лучше.

Выбор цели

Выбор целей также важен для повышения позитивных эмоций. Это помогает развить мастерство, так как вы чувствуете, что достигли цели, ради которой работали. Вы почувствуете такие позитивные эмоции, как счастье, удовлетворенность или гордость за достижение своей цели. Вы будете думать о себе хорошо, и эта позитивная самооценка окажет позитивное влияние на ваше настроение.

Но прежде следует понять, что именно наличие долгосрочных и краткосрочных целей предоставляет жизненные ориентиры и приносит позитивные эмоции. Если в вашей жизни нет целей (или, иначе говоря, если вы не знаете, где хотели бы находиться и чем заниматься), вместо позитивных эмоций вы испытаете чувство потерянности или застоя, оставаясь на месте, а не двигаясь вперед. Поэтому уделите время тому, чтобы подумать, где бы вы хотели быть через шесть месяцев, один год и пять лет. Возможно, вы захотите записать свои цели, а затем подумать об их достижении. Что нужно делать по-другому, какие изменения нужно привнести в свою жизнь, чтобы достичь того, что вам необходимо?

Действуйте, даже если не хочется

“Я знаю, что мне следует прогуляться, но мне просто не хочется”. “Я знаю, что если буду практиковать эти навыки, то почувствую себя лучше, но меня это не волнует”. “Я знаю, что мое настроение улучшится,

если я встану с постели, но я просто не хочу". Сколько раз такие мысли приходили вам в голову? Сколько раз вы говорили себе: "Если бы у меня была мотивация для этого, то я чувствовал бы себя лучше"? Я часто говорю людям, с которыми работаю, что если бы я могла удалить из нашего словаря одно слово, это было бы слово "мотивация".

Похоже, по некоторым причинам многие из нас полагают, что они должны чувствовать влечение или желание что-то сделать, прежде чем это сделать; если мы не хотим что-то делать, то и не можем. Но подумайте об этом минуту: когда в последний раз вы получали удовольствие от работы по дому? Сколько раз в неделю вам не особенно-то хотелось готовить ужин или мыть посуду, но вы все равно делали это? Мы заставляем себя делать то, что, как мы знаем, нам не нравится, даже если не хотим этим заниматься прямо сейчас. Но по какой-то причине мы не применяем это правило к занятиям, которые нам обычно нравятся. Вместо этого мы полагаем, что, поскольку нам обычно нравятся какие-то вещи, то мы должны хотеть ими заниматься, поэтому, если не испытываем такого желания, то и не делаем их. История Антона — хороший пример того, что происходит, когда нам не хочется делать что-то хорошее для себя.

История Антона

На протяжении всей жизни у Антона были проблемы с настроением и тревогой. В прошлом году, когда он чувствовал себя довольно хорошо, он купил лодку, думая, что это вытащит его на улицу и поможет улучшить настроение, когда он будет чувствовать себя подавленным. Теперь, однако, у него снова возникли

проблемы с управлением эмоциями, его настроение было плохим, и он часто испытывал гнев. Он не выходил на лодке весь сезон, поскольку это его просто не интересовало. Он думал, что подождет, пока ему захочется это сделать, но мотивации не было, поэтому он не стал настаивать и в итоге не занимался тем, что могло бы поднять ему настроение.

Я уверен, что у всех нас были времена, когда мы поступали точно так, но вы должны отказаться от идеи, что если у вас нет мотивации для чего-то, то и не нужно этим заниматься! Особенно когда у вас плохое настроение или проблемы с тревогой или гневом, вы можете и не дождаться, когда захотите что-то сделать. Вам часто не хочется делать что-то, пока вы не начнете этим заниматься.

Вы когда-нибудь замечали, что если вам не хочется чего-то делать, но вы себя заставляете, это не так уж плохо и даже может понравиться? Поэтому, когда вы замечаете, что сдерживаетесь, думая "Я просто не чувствую желания", заставьте себя действовать. Это значительно уменьшит ваши болезненные эмоции, так как вы повысите уровень своей активности и количество позитивных событий.

Еще одна моя любимая мозоль — это когда я разговариваю с клиентами о том, что нужно что-либо сделать (например, погулять или встретиться с друзьями), а они говорят мне, что "попытаются". Мастер Йода, известный персонаж из киносаги "Звездные войны", мудро сказал: "Делай или не делай. Но не пытайся" (*Lucasfilm, 1980*). *Попытка* — это когда вы пытаетесь что-то сделать, но не можете. Таким образом, вы действительно не можете *пытаться* выйти на прогулку, если у вас нет физических ограничений,

которые мешают вам ходить. Вы не можете *пытаться* составить список приятных занятий. Вы либо делаете это, либо нет; и если вы этого не делаете, вы должны принять на себя ответственность за свой выбор. Так что "попытка" — это еще одно слово, которое следует удалить из своего словаря. Не думайте пытаться что-то сделать; просто примите решение делать это или нет.

Осознанность по отношению к своим эмоциям

Из этой книги вы уже многое узнали об осознанности и о способах, которыми она может вам помочь. Вот еще один способ: осознанность помогает увеличить количество позитивных эмоций, которые вы испытываете, что дает возможность наслаждаться ими, когда они есть (*Linehan, 1993*). Вы уже знаете, что пребывание в настоящем для приятных событий позволяет полнее ими наслаждаться: практикуя осознанность и чаще живя в настоящем моменте (действительно переживая эти события по мере их развития, а не упуская их из-за зацикленности на прошлом или будущем), вы чаще испытываете позитивные эмоции. Верно также и то, что с осознанностью вы можете увеличить и удовольствие от этих позитивных чувств.

Отмечайте свои позитивные эмоции

Следующий шаг — стать более осознанным в отношении сам*о*й эмоции, когда она появляется. Задумайтесь на мгновение о своем переживании позитивных эмоций: склонны ли вы замечать их или вы вообще их не замечаете? Поскольку позитивные эмоции, как правило, менее интенсивны, чем болезненные,

иногда их легко и вовсе не заметить, но если вы их не замечаете, вам не насладиться ими, пока они есть.

Одни люди склонны игнорировать позитивные чувства: “Большое дело. Я чувствовал себя немного лучше целую минуту”. Другие беспокоятся о том, что будет, когда это чувство закончится: “Конечно, сейчас я чувствую себя хорошо, но как только моя семья уйдет, я уверен, что снова почувствую себя плохо”. Третьи беспокоятся о том, заслуживают ли они этих хороших эмоций. Вы сможете наслаждаться своими переживаниями, если просто отметите свои позитивные эмоции и безоценочно их примете.

Валидация всех эмоций

Вспомните навык валидации из главы 4. Помните, как важно принимать свои эмоции, а не бороться с ними или пытаться избавиться от них? Но, когда дело доходит до приятных эмоций, принятие означает не пытаться цепляться за эмоцию и не заставлять ее оставаться дольше. Конечно, это вполне понятно: если вы сильно расстроены, обеспокоены или злитесь, то вам не хочется, чтобы заканчивались позитивные эмоции. Но как только вы начинаете думать о том, что вы можете сделать, чтобы они остались, вы переходите из настоящего момента в будущее, по сути, отгоняя эти позитивные эмоции.

Так что, как бы тяжело это ни было, перестаньте бороться с любым чувством и просто позвольте себе его испытать. Если это болезненная эмоция, она постепенно исчезнет, когда вы примете ее присутствие и найдете способы помочь себе справиться с ней; если это позитивная эмоция, она будет держаться немного дольше, пока продолжаются позитивные переживания.

История Энтони

Энтони — клиент, с которым я недавно работала — всегда был настолько занят самобичеванием за прошлые ошибки, что не мог принять никаких позитивных чувств в настоящем. Даже когда ему удалось изменить свое поведение по отношению к своему пасынку, не дав себе, как обычно, потерять самообладание, Энтони проигнорировал свое достижение. Вместо этого он заявил: "Это глупо. Любой может это сделать. Мне не нужно было работать так усердно, чтобы быть тактичным с близким человеком". Итак, когда у Энтони возникли позитивные эмоции, он проигнорировал их и дал себе понять, что не заслуживает их.

Как только Энтони научился быть осознанным по отношению к своим эмоциям (принимать любые эмоции, будь то позитивные или болезненные, а не оценивать их и не осуждать себя за то, что он их испытал), он стал чаще признавать свои позитивные эмоции. Это, в свою очередь, помогало ему чаще чувствовать себя лучше, поскольку он испытывал лучшие чувства к себе самому.

Как и многие другие изучаемые вами навыки, осознанность по отношению к своим эмоциям требует времени, усилий и настойчивой практики. Но в конце концов вы обнаружите, что это улучшает вашу способность контролировать свои эмоции. Улучшится также способность просто принимать свои чувства такими, какими они есть, а не судить их как хорошие или плохие, правильные или неправильные, беспокоиться о том, когда исчезнут приятные эмоции, и т.д. Осознание своих эмоций постепенно поможет вам увеличить количество позитивных эмоций, которые вы испытываете, и позволит испытать их более полно.

Десять советов по увеличению позитива

1. Определите занятия, которые вам нравятся; позитивные эмоции не приходят сами по себе.
2. Если вы не можете делать то, что вам нравится, это не значит, что вы должны отказаться от этой идеи. Найдите другие способы наслаждаться активностью.
3. Планируйте. Это может быть так же приятно, как и делать это.
4. Выполняйте действия, повышающие мастерство (вызывающие чувство выполненного долга и удовлетворения независимо от того, являются ли они на самом деле приятными). Они необходимы, чтобы чувствовать себя хорошо.
5. Выясните, к чему вы стремитесь, поэтому подумайте о краткосрочных и долгосрочных целях.
6. Откажитесь от слова “мотивация”; не думайте о том, нравится вам это или нет, а просто сделайте это!
7. Точно так же забудьте о слове “попытка”. Либо делайте, либо нет.
8. Согласитесь, что осознание выполняемых действий усилит ваше удовольствие от них, поскольку вы будете более полно при этом присутствовать.
9. Осознавайте испытываемые эмоции, как болезненные, так и приятные, а не судите о них.
10. Учтите, что попытка удержать приятные эмоции — верный способ заставить их исчезнуть. Осознанность по отношению к своим эмоциям

означает принятие их такими, какие они есть, без попыток избавиться от болезненных эмоций или уцепиться за приятные.

Резюме

Вы уже изучили много навыков, помогающих контролировать эмоции и жить более счастливой и здоровой жизнью. Надеюсь, вы регулярно практикуете навыки, о которых читали; это самый эффективный способ добиться перемен. Помните, что вы не можете просто прочитать эту книгу и почувствовать себя лучше. Речь идет о применении того, что вы изучаете здесь, на практике и поиске различных способов ведения дел. Важно также помнить, что вы погрязали в своих привычках на протяжении многих лет, поэтому не ожидайте, что все изменится в одночасье.

Из следующей, и последней, главы вы узнаете, как на вас влияют отношения и как, строя более здоровые и сбалансированные отношения, можно быть более эффективными в этой сфере. Это, в свою очередь, увеличит ваши позитивные эмоции и поможет вам более эффективно управлять своими эмоциями.

Глава 10
Улучшение отношений

Ах, отношения! Они могут в один момент поднять нас на вершину мира, а в другой — ввергнуть в глубины отчаяния. Состояние отношений может сыграть большую роль в том, как мы себя чувствуем. Хотя в идеале мы хотели бы отделять наши отношения от нашего настроения, важно поддерживать хорошие, здоровые отношения, чтобы роль, которую они играют в нашей жизни, была, в первую очередь, позитивной. Эта глава сначала поможет вам взглянуть на отношения, которые у вас есть в настоящее время, а затем предложит некоторую информацию и навыки для их улучшения.

Потребность в людях

Как бы странно это ни звучало, это просто факт. Чтобы быть счастливыми, мы нуждаемся в людях. Следующее упражнение поможет вам понять, кто присутствует в вашей жизни.

Упражнение "Кто присутствует в вашей жизни"

Запишите ответы на следующие вопросы.

1. С кем вы наиболее близки, с кем вы делитесь почти всем? Вы можете даже не видеть этого человека регулярно (возможно, вы в основном разговариваете с ним по телефону или общаетесь по электронной почте), но вы знаете, что всегда можете к нему обратиться.

2. Есть ли у вас друзья, с которыми вы регулярно общаетесь? Люди, с которыми вы могли бы не делиться своими секретами, но с кем вы время от времени собираетесь вместе, чтобы приятно провести вечер?

3. Есть ли в вашей жизни тот, с кого вы берете пример? Кто-то, кого вы высоко цените, кто-то, кем вы восхищаетесь и на кого, возможно, даже стремитесь быть похожими?

4. Каковы ваши отношения с членами вашей семьи? Они здоровые или причиняют вам много боли?

5. Есть ли у вас отношения, которые следует закончить, поскольку они не здоровы и привносят в вашу жизнь много негатива?

На основании ответов на эти вопросы подумайте о том, насколько вы удовлетворены своими отношениями. Вам их достаточно или нужно больше?

Если вы не удовлетворены имеющимися отношениями, подумайте, что вы можете сделать, чтобы их улучшить. Вам нужно работать над отношениями, которые у вас уже есть (иными словами, у вас уже имеются люди, отношения с которыми вы хотели бы углубить), или завязывать новые?

Развитие новых отношений

Если у вас недостаточно отношений, уделите несколько минут размышлению о том, кто у вас уже есть, кого вы хотели бы узнать лучше и с кем вы хотели бы развить более глубокие и серьезные отношения. Например, вы могли бы познакомиться с тем человеком, с которым все время здороваетесь в тренажерном зале, и со временем пригласить его выпить кофе, или

вы можете спросить свою коллегу по работе, не хочет ли она пойти с вами в кино.

Кроме того, подумайте, где вы можете встретить новых людей, которые могут стать вашими друзьями. Это нередко бывает сложно, поскольку мест, где мы встречаемся с людьми, зачастую становятся все меньше и меньше по мере того, как мы становимся старше. Так что же это означает — пробовать новое для знакомства с новыми людьми? Подумайте, каковы ваши интересы, и попробуйте вступить в подходящий клуб. Существуют сайты в социальных сетях, к которым вы можете присоединиться и на которых люди собираются для общения. Посещение курсов и семинаров, а также участие в спортивных или других мероприятиях, проводимых в местном общественном центре, также могут предоставить возможности для знакомства. Что бы вы ни делали, действуйте с открытым разумом. Помните, что в худшем случае вам просто не понравится, и вы уйдете пораньше или решите больше не возвращаться. В лучшем случае вы встретите нового человека, который сможет стать еще одним вашим лучшим другом!

Развитие имеющихся отношений

Развивать отношения очень важно. Одна из самых больших проблем, особенно в давних дружеских отношениях, состоит в том, чтобы выяснить, как продолжать их развивать со временем.

История Андрии и Амелии

Андрия дружила с Амелией с 15 лет. Они встретились в средней школе и оставались подругами, проходя многие испытания. Однако в последнее время Андрия

почувствовала, что они отдаляются одна от другой. В 33 года у них были разные карьеры и жизненные цели. Амелия больше года встречалась с парнем, они проводили много времени вместе, начинали говорить о браке, и Андрия чувствовала себя брошенной. Амелия все реже звонила Андрии. Всякий раз, когда они разговаривали или встречались, это происходило по инициативе Андрии, и Андрию начало возмущать то, что отношения поддерживаются исключительно ее усилиями.

Вы когда-нибудь оказывались в подобной ситуации? Что вы делали? Позволяли проблемам накапливаться и не обсуждали их с вашим другом или партнером до тех пор, пока, наконец, говорили “Хватит!” и расставались? Или вы делились своими чувствами, чтобы исправить проблему до того, как дело дойдет до точки? В идеале, конечно, вы захотите решать проблемы такого рода по мере их возникновения, а не позволять им накапливаться и становиться необратимыми.

Отношения подобны уходу за автомобилем: если есть машина, о ней нужно заботиться. Надеюсь, вы периодически проходите техническое обслуживание, меняете масло, подкачиваете шины и т.д. И если что-то начинает греметь под капотом, вы разбираетесь, в чем дело.

Необходимо поддерживать отношения подобно тому, как вы следите за своим автомобилем: нужно регулярно проходить “техническое обслуживание”, предусматривающее звонки другу, расспросы о его прошедшем дне, покупку для него поздравительной открытки, вопросы о здоровье его больной мамы и т.д. Это то, что следует делать, чтобы поддерживать отношения и предотвращать их ухудшение. И вы также должны заботиться о серьезных проблемах по мере

их возникновения. Это значит, что нужно сообщать другу о том, что вам не понравилось, что он опоздал на 20 минут на ужин без звонка; это также означает извинения, когда, например, ваши критические комментарии о его девушке вызвали ссору.

Конечно, это легче сказать, чем сделать. Многие люди избегают разговоров, когда они несчастны в отношениях, поскольку боятся последствий. Вы можете бояться, что другой человек рассердится на вас за то, что вы выразили свое недовольство, или что он вообще разорвет отношения. Но всегда следует учитывать и худший сценарий — окончание отношений. С другой стороны, есть вероятность, что, если вы не будете обсуждать проблемы и свои чувства, отношения вообще прекратятся, так как ваше недовольство по отношению к другому человеку будет расти, и вы в конечном итоге устанете и сами прекратите общение! Поэтому лучше обсудить проблемы и решить совместно работать над оздоровлением отношений.

Баланс приятных занятий и обязанностей

Частью построения отношений является поиск баланса. Но что значит “найти баланс”? Вы понимаете важность регулярных событий в своей жизни, которые бывают веселыми, интересными, насыщающими и расслабляющими: то, что вы делаете только потому, что наслаждаетесь этим. В отношениях важно, чтобы мы продолжали делать это несмотря на требования, которые другие неизбежно к нам предъявляют. Иначе говоря, нужно работать над тем, чтобы уравновесить приятные действия с обязанностями, которые мы несем (*Linehan, 1993*). И это не так просто, как может показаться!

Конечно, у всех нас есть обязанности (ходить на работу, оплачивать счета, убирать дом, заботиться

о детях и домашних животных), и они так же, как и приятные занятия, важны, чтобы чувствовать себя удовлетворенными. Но когда приятные занятия вступают в конфликт с тем, чего хотят от нас другие (будь то наша ответственность или их собственные приятные занятия), мы можем столкнуться с межличностными трудностями.

Представьте, что ваш партнер хочет навестить своих родителей в эти выходные, а вы планировали провести вечер с друзьями. Это пример, как ваш партнер ожидает от вас того, что противоречит вашему приятному занятию. Ну, так что вы будете делать? Вы склонны всегда следовать тому, чего хочет от вас ваш партнер (или друг, или другой важный для вас человек)? Или вы иногда ставите на первое место свои потребности?

Это и есть то, что подразумевается под *балансом*: в отношениях, безусловно, мы должны давать, но иногда нужно и брать. Всегда поддаваться желаниям другого человека не полезно для отношений; в конце концов, вы начнете чувствовать обиду, поскольку ваши потребности не удовлетворяются и ваш партнер всегда и все делает по-своему, даже если вы сами ему это позволяете! Если вы чувствуете вину из-за того, что время от времени ставите свои потребности на первое место, вернитесь к главе 6 и вспомните навык противоположного действия. Периодически ставить на первое место собственные потребности — это отнюдь не означает действовать вопреки своим нравственным устоям и ценностям; скорее, это забота о себе и своих отношениях, поэтому продолжайте делать это, и постепенно чувство вины, которое вы испытываете, исчезнет.

С другой стороны, чтобы поддерживать здоровые отношения, вы не всегда можете ставить свои потребности на первое место, иначе ваш партнер на вас

обидится. В следующем разделе предлагаются некоторые навыки коммуникации, способные помочь обсуждать подобные проблемы по мере их возникновения.

Ключевая роль коммуникации

Вы когда-нибудь злились на друга, но не говорили ему об этом, потому что не хотели "раскачивать лодку"? Считаете ли вы, что вам трудно выразить то, что вы чувствуете или чего хотите от близких вам людей, из-за страха, что они на вас рассердятся? Поступая так, вы игнорируете свои чувства или решаете разорвать отношения, поскольку ваш друг не заботится о вас так, как следовало бы, верно? Неверно! Есть много вещей, которые могут пойти не так в отношениях, если нарушена коммуникация.

Четыре стиля коммуникации

Коммуникация обычно осуществляется в одном из следующих стилей.

- **Пассивный**. Придерживаясь стиля пассивной коммуникации, вы накапливаете эмоции, а не выражаете их. Зачастую проще игнорировать свои эмоции, чем говорить о них и рисковать тем, что другой человек станет хуже к вам относиться. Но пассивная коммуникация означает отсутствие уважения к собственным потребностям, и постепенно это заставит вас испытывать обиду на другого человека, поскольку ваши потребности не удовлетворяются.
- **Агрессивный**. Если вы придерживаетесь стиля агрессивной коммуникации, то выражаете себя через доминирование и контроль: кричите,

ругаетесь, бросаете вещи, угрожаете. Вы стремитесь следовать собственному пути, и вам все равно, как это влияет на других. Агрессивная коммуникация нередко приводит к чувствам вины и стыда за свое поведение и повышает вероятность потери важных для вас отношений, когда окружающим надоест мириться с тем, что их не уважают и оскорбляют.

- **Пассивно-агрессивный**. Если вы придерживаетесь пассивно-агрессивного стиля коммуникации, то не выражаете себя напрямую, а проявляете свои эмоции более тонкими способами, такими как сарказм, бойкот или хлопанье дверями. Вы передаете свои послания фактически без слов и делаете это таким образом, что это наносит ущерб отношениям.
- **Ассертивный**. Если вы придерживаетесь ассертивного стиля коммуникации, то выражаете свои мысли, чувства и мнения ясно, честно и уважительно. Вы заботитесь о том, чтобы удовлетворить собственные потребности и максимально удовлетворить потребности другого человека, выслушивая его и ведя переговоры.

Очевидно, что ассертивная коммуникация — это наилучший способ общения, однако зачастую он является и одним из самых сложных, поскольку означает действия от имени своего мудрого “Я”.

Каков ваш стиль коммуникации

Теперь, когда вы знакомы с четырьмя стилями коммуникации, важно обратить внимание на то, как вы обычно общаетесь. В основном мы используем разные стили в разное время, в зависимости от человека,

с которым взаимодействуем, ситуации и многих других факторов. Идея здесь не в том, чтобы диагностировать свой стиль коммуникации, а в том, чтобы лучше понять, как вы общаетесь, чтобы при желании изменить этот стиль.

Конечно, чтобы изменить поведение, необходимо время, поэтому имейте в виду, что вам, скорее всего, будет трудно стать ассертивными сразу, если вы не привыкли к такой коммуникации. Как и любой навык, ассертивность требует практики. Вы обнаружите, например, что, будучи ассертивным, можете чувствовать себя так, как будто действуете агрессивно, если вы не привыкли спрашивать себя, чего хотите. Если у вас много близких людей, учиться ассертивности иногда может быть неудобно и даже страшно, но постепенно вы обнаружите, что это самый здоровый способ общения, и, надеюсь, увидите позитивные изменения в своих отношениях.

Как стать ассертивным

Ассертивность заключается в том, чтобы действовать от имени своего мудрого "Я" во время общения. Речь идет о выборе действия, а не о реагировании на свои эмоции. Ниже приведено несколько рекомендаций, способных помочь вам стать более ассертивными в отношениях.

Слушайте осознанно

Один из наилучших способов установить связь с человеком — просто выслушать его. Это важно для ассертивности, поскольку, будучи ассертивным, вы пытаетесь удовлетворить и потребности другого человека, а не только свои. Поэтому будьте внимательны

и слушайте, что говорит ваш собеседник. Помните, что осознанность подразумевает выполнение одного дела за раз с полным вниманием; поэтому убедитесь, что вы не заняты чем-то посторонним, пока разговариваете с собеседником (например, смотрите телевизор или проверяете электронную почту), иначе это будет означать, что вы не уделяете ему внимания и что вам не интересны его слова. Вместо этого слушайте внимательно, с полным вниманием, отмечая, когда ваш разум отвлекается, и осторожно возвращая его в настоящий момент.

Будьте безоценочны

Безоценочность позволяет уменьшить количество эмоциональной боли (см. главу 5). Этот навык полезен также, когда речь идет о здоровой коммуникации.

Вы знаете, каково это, когда вас осуждают: это вызывает болезненные эмоции, и вы погрязаете в своем эмоциональном "Я". Вынесение оценочных суждений не поможет ни вам, ни другому человеку, поэтому вместо обвинений или осуждений придерживайтесь фактов и своих эмоций. Поговорите с другим человеком о том, как бы вы хотели, чтобы с вами разговаривали.

Валидируйте

Подобно тому, как самовалидация — это навык, уменьшающий эмоциональную боль (см. главу 4), валидация собеседника оказывает на него позитивное, успокаивающее воздействие. Валидация другого человека очень похожа на самовалидацию: суть в том, что вы даете собеседнику понять, что понимаете его чувства. Помните, что понимание чувств другого человека не означает, что они вам нравятся или что вы с ним

согласны. По сути, вы просто позволяете ему испытывать свои эмоции.

Предоставьте собеседнику обратную связь по поводу сказанного им, чтобы он знал, что вы его слушаете и правильно понимаете. Задайте вопросы, чтобы убедиться, что вы все поняли; дайте ему понять, что сказанное им важно для вас и имеет смысл (опять же, даже если вы с этим не согласны).

Действуйте согласно своим ценностям

Стараясь быть ассертивными, важно придерживаться своих нравственных устоев и ценностей (*Linehan, 1993*). Вы когда-нибудь придумывали оправдания, когда вас просили сделать то, что вы не хотели делать? Совершенно нормально сказать "нет" и вместо того, чтобы лгать, честно назвать причину, даже если это просто потому, что вы не хотите! Ассертивность означает, что вы говорите человеку, что не хотите делать то, о чем он просит, и обнаруживаете, что ваше самоуважение растет (*Van Dijk, 2009*).

Конечно, чтобы не повредить отношениям, следует соблюдать баланс. Например, не стоит отвергать приглашение на ужин вашего друга, заявляя, что вам не нравится его кухня. Было бы лучше сказать, что у вас уже есть планы. Это тот случай, когда правда скорее вредна и, возможно, нанесет ущерб отношениям, поэтому будет уместно чуточку приврать; просто будьте осторожны, чтобы это не происходило регулярно, иначе пострадает ваше самоуважение (*Van Dijk, 2009*). Другой вариант — отказать без объяснения причин.

Одна из важнейших вещей, которые следует помнить об ассертивности, заключается в том, что, даже если вы действуете весьма искусно, нет никаких гарантий, что вы получите желаемое. Ассертивность

гарантирует, что вы будете чувствовать себя хорошо после завершения общения, действуя от имени своего мудрого "Я", сохраняя свое самоуважение и поступая так, чтобы это не нанесло ущерба отношениям. Надеюсь, вы достигнете своих целей, но если этого не произойдет, удовлетворение от ассертивности само по себе будет полезным!

Следующее упражнение на осознанность неформальное. Вы можете выполнять его в любое время, когда общаетесь с кем-то.

Упражнение "Осознанная коммуникация"

Помните определение осознанности: делать одну вещь за раз, в настоящий момент, с полным вниманием и принятием? Во время коммуникации уделяйте внимание человеку, с которым взаимодействуете. Не занимайтесь ничем посторонним: выключите телевизор, отвернитесь от компьютера, отложите мобильный телефон, закройте книгу.

Заметив, что ваше внимание отвлекается от собеседника, осторожно возвратитесь к настоящему; если вы что-то пропустили, попросите его повторить. Примите все, что он вам говорит; примите любые эмоции или мысли, возникающие внутри вас в ответ. Не судите себя за то, что отвлеклись. Не осуждайте отвлекающие факторы; просто осознавайте и отмечайте их.

Люди замечают, когда мы полностью присутствуем и вовлечены в общение с ними; таким образом, практика осознанности улучшает ваши отношения, поэтому привносите осознанность в свои взаимоотношения с близкими людьми настолько часто, насколько это возможно.

Десять советов по улучшению отношений

1. Помните, что одной из основных целей в жизни для большинства из нас является присутствие близких людей; потребность в других людях делает нас людьми. Выходя из дома и завязывая новые знакомства, помните, что другие люди при этом тоже волнуются (и это может вам помочь).

2. Не забывайте, что, хотя работать над проблемами в отношениях по мере их возникновения и важно, еще важнее регулярно поддерживать отношения (подобно регулярному техническому обслуживанию автомобиля), чтобы предотвратить их прекращение.

3. Не все отношения могут быть восстановлены. Проведите инвентаризацию своих отношений и подумайте, насколько они позитивны. Иногда нужно положить конец нездоровым отношениям, если попытки сделать их более конструктивными не увенчиваются успехом.

4. Даже если вы ассертивны, помните, что нет никаких гарантий, что вы получите желаемое; искусное поведение всего лишь увеличивает вероятность того, что вы достигнете своих целей.

5. Примите к сведению, что каждый имеет право отказаться от выполнения нежелательной просьбы, и даже не нужно объяснять причину!

6. Быть ассертивным — это вовсе не то же самое, что быть агрессивным. Если вы привыкли быть пассивным, то можете испугаться своей

ассертивности, лишь только попробовав ее применить; но помните, что ассертивность означает относиться к себе и к окружающим с уважением.

7. Мы обучаемся своему стилю коммуникации от значимых людей, поэтому не осуждайте себя, если вы агрессивный, пассивный или пассивно-агрессивный человек. Просто примите это и работайте над внесением некоторых здравых изменений в свой стиль взаимодействия с людьми.
8. Наши отношения влияют на наше самочувствие, поэтому важно стремиться к тому, чтобы в нашем окружении всегда были позитивные, здоровые люди.
9. Достигайте баланса в отношениях, позволяя себе иногда отдавать приоритет собственным потребностям. Это не эгоистично, это забота о себе, которая принесет пользу вашим отношениям в долгосрочной перспективе.
10. Будьте осознанны при общении с окружающими — и это принесет пользу вашим отношениям. Люди замечают, когда вы полностью присутствуете и вовлечены во взаимодействие с ними.

Резюме

Мы нуждаемся в людях, и позитивные отношения помогают нам улучшить качество жизни. Иногда отношения являются деструктивными, и поэтому приходится думать об их завершении. Также важно заботиться о своих отношениях, поддерживая баланс между приятными занятиями и обязанностями; это

означает удовлетворение собственных потребностей, а также потребностей другого человека. Наконец, ассертивная коммуникация является ключом к поддержанию отношений. Эта глава была посвящена обучению этому важному навыку.

Помните, что отношения, которые вы поддерживаете, существенно влияют на ваши чувства, поэтому важно, чтобы вас окружали позитивные, здоровые люди.

Заключение

Когда вы не можете управлять своими эмоциями, ваша жизнь также становится неуправляемой. От этого страдают ваши отношения и самооценка, вам трудно удержаться на работе, попасть туда, куда вы стремитесь, а иногда даже здраво мыслить.

Навыки, о которых вы узнали из этой книги, могут помочь все это изменить. Конечно, это нелегко, и нужно будет настроиться на то, что эти навыки — ваш новый образ жизни. Вы не можете просто прочитать эту книгу и ожидать, что изменения произойдут сами по себе. Это ваша ответственность — применять эти навыки на практике, чтобы изменить свой образ жизни. Если вы в состоянии сделать этот выбор и придерживаться принятого решения, применяя навыки, которые вы здесь усвоили (даже когда все сложно и вас одолевает соблазн вернуться к прежним привычкам), со временем вы научитесь управлять своими эмоциями.

Составьте план

Как это обычно бывает, план действий может все упростить. Сделайте заметки на чистом листе бумаги.

Сначала спросите себя, какие изменения, если таковые имеются, вы начали привносить уже после прочтения этой книги. Например, начали ли вы выполнять упражнения на осознанность? Стали ли вы отмечать, в каком состоянии разума пребываете? Работаете ли вы над тем, чтобы быть более эффективным в определенных ситуациях?

Если вы начали привносить какие-то позитивные изменения в свою жизнь, пусть даже маленькие, это здорово! Убедитесь, что вы признаете эти изменения, и похвалите себя за проделанную работу.

Если вы еще не начали действовать, подумайте, что вам мешает. Что стоит на вашем пути? Вы боитесь? Вы не знаете, помогут ли эти навыки на самом деле? Если подобные мысли сдерживают вас, напомните себе, что то, что вы делали до сих пор, не срабатывало; вам нужно что-то изменить, так почему бы не начать прямо сейчас? Если вы можете назвать что-то еще, что мешает вам, посмотрите, можно ли этого избежать. Попросите друзей и семью о помощи, если не можете сделать это самостоятельно.

Вы можете начать с просмотра глав этой книги и попытки определить одну область, над которой следовало бы поработать. Например, вы можете начать действовать противоположно испытываемой эмоции, например тревоге (см. главу 6). Или вы можете начать лучше заботиться о себе посредством самоуспокоения (см. главу 7). Вы, вероятно, не захотите выбирать то, что покажется вам сложным. Скорее вы выберете то, что кажется осуществимым. Если вы сможете начать с чего-то менее сложного и добиться небольших успехов, то со временем у вас появится больше шансов продолжить работу над навыками в более трудных для вас областях.

Будьте собственным болельщиком

Помните, что то, как вы разговариваете с самим собой, влияет на ваши чувства и поведение, поэтому следите за своим внутренним диалогом об изменениях, которых вы пытаетесь достичь. Вместо того чтобы

напоминать себе о том, насколько это сложно, или указывать себе на то, что вы не достигли цели, поощряйте себя. Возможно, вы даже захотите составить список фраз для ободрения в случае затруднений, например: “Да, это сложно, но я работаю над этим, и со временем у меня все получится”.

Обращайтесь за помощью

Просьба о помощи не является признаком слабости. На самом деле ваши близкие не только с радостью помогут вам, но и будут рады узнать, что вы учитесь эффективнее управлять своими эмоциями. Эти навыки пойдут на пользу и вашим близким, поэтому предложите им прочесть эту книгу или научите их конкретному навыку, с которым испытываете затруднения, и дайте им точно знать, как они могут вам помочь. Например, вы можете попросить их указывать, когда вы выносите оценочные суждения или действуете от имени своего эмоционального “Я”. Однако имейте в виду, что, обратившись за помощью, вы должны быть готовы ее принять, поэтому не набрасывайтесь на своих близких, когда они сделают то, о чем вы их попросили.

Будьте терпеливы

Изменение способа, которым вы справляетесь (или не справляетесь) со своими эмоциями, требует времени. Вы серьезно погрязли во всем этом, поэтому вам нужно напомнить себе, что вряд ли можно изменить свою жизнь в одночасье. Как бы трудно это ни было, необходимо иметь терпение по отношению к себе. Если вы приложите усилия для отработки этих

навыков, то со временем увидите позитивные изменения. Конечно, одни люди видят изменения раньше других, ведь люди разные. Но если вы работаете над этим, то сможете сделать свою жизнь более счастливой и здоровой. Удачи в вашем начинании!

Список литературы

1. Beck, A. 1976. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: Plume Books.
2. Beck, A., Emery, G., and Greenberg, R. 1985. *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. Cambridge: Basic Books.
3. Brantley, M., and Hanauer, T. 2008. *The Gift of Loving-Kindness*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
4. Campos, J. J., Campos, R. G., and Barrett, K. C. 1989. Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology* 25 (3):394–402.
5. Ekman, P., and Davidson, R. J. 1993. Voluntary smiling changes regional brain activity. *Psychological Science* 4 (5):342–45.
6. Germer, C. 2009. *The Mindful Path to Self-Compassion*. New York: Guilford Press.
7. Harvard Women's Health Watch. 2004. The benefits of mindfulness. *Harvard Women's Health Watch* 11(6):1–3.
8. Hayes, S. C., with Smith, S. 2005. *Get Out of Your Mind and Into Your Life*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
9. Hoffmann, S. G., Sawyer, A. T., and Fang, A. 2010. The empirical status of the "new wave" of cognitive behavioral therapy. *Psychiatric Clinics of North America* 33:701–710.
10. Kabat-Zinn, J. 1994. *Wherever You Go, There You Are*. New York: Hyperion Books.
11. Koole, S. L. 2009. The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion* 23 (1):4–41.
12. Kornfield, J. 1993. *A Path with Heart*. New York: Bantam Books.
13. Linehan, M. M. 1993. *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.

14. Lucasfilm. 1980. *Star Wars Episode 5: The Empire Strikes Back*, directed by Irvin Kershner. San Francisco: Lucasfilm Ltd.
15. May, G. G. 1987. *Will and Spirit*. New York: Harper Collins.
16. Van Dijk, S. 2009. *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook for Bipolar Disorder: Using DBT to Regain Control of Your Emotions and Your Life*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
17. Wilkinson-Tough, M., BocciL., Thorne, K., and Herlihy, J. 2010. Is mindfulness-based therapy an effective intervention for obsessive-intrusive thoughts: A case series. *Clinical Psychology and Psychotherapy* 17:250–268.

Научитесь справляться с эмоциями и восстановите гармонию в своей жизни

Когда вам трудно управлять своими эмоциями, может возникнуть ощущение, что вы теряете контроль над всей своей жизнью. Гнев, боль, горе, тревога и другие сильные чувства могут оказаться непреодолимыми, и реакция на эти эмоции может повлиять на вашу способность поддерживать отношения, преуспевать на работе или даже мыслить здраво! Если вам трудно понять свои эмоции, выразить их и справиться с ними (как и большинству из нас), эта книга — для вас.

Эта книга — ваше руководство, позволяющее спокойно и ответственно обуздать бурные эмоции, используя мощные навыки диалектико-поведенческой терапии. Этот метод объединяет когнитивно-поведенческие техники с практикой осознанности, чтобы изменить способы реагирования на стрессовые ситуации. Практикуя эти навыки, вы сможете остановить ненужные эмоциональные страдания и развить внутреннюю устойчивость, которая поможет вам выдержать любую бурю эмоций.

Эта книга поможет вам:

- Наладить свою жизнь и каждый день испытывать чувство счастья
- Отпустить нежелательные волнения и страхи
- Стать лучше, приняв себя и других
- Преодолеть кризис, не позволив эмоциям взять верх

ШЕРИ ВАН ДАЙК — магистр социальной работы, психотерапевт, специализирующаяся на решении проблем психического здоровья на основе диалектико-поведенческой терапии и осознанности. Она является автором книг *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook for Bipolar Disorder* и *Don't Let Your Emotions Run Your Life for Teens*, а также соавтором книги *The Bipolar Workbook for Teens*. Ее сайт доступен по адресу www.sherivandijk.com.



www.dialektika.com

